

Egzèsis Ankraj 5-4-3-2-1

Pafwa, lè nou santi nou fache, panse nou yo ka sanble ak yon kous oswa yo pa anba kontwòl. Pratike **egzèsis ankraj 5-4-3-2-1** la ka ede w pote atansyon w tounen sou moman prezan an, sa ki ede lespri w ak kò w detann epi santi w pi kalm.

Deskripsyon:

Egzèsis sa a itilize 5 sans ou yo pou chanje konsantrasyon ou sou panse ou yo, pou prete atansyon sou sa ou wè, touche, tande, pran sant, ak goute.

Kijan pou fè yon egzèsis ankraj 5-4-3-2-1

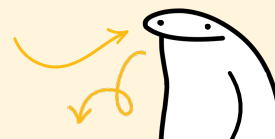
Etap 1

Pran yon pozisyon rilaks, swa chita oswa kouche.



Etap 2

Pran kèk respirasyon pwofon e dousman nan nen ou epi soufle nan bouch ou.



Etap 3

Sèvi ak sans ou yo pou remake:



5 bagay ou ka WÈ nan antouraj w

Yo ka gwo oswa piti, tankou yon pyebwa deyò fenèt ou, oswa valiz ou atè a.



4 bagay ou ka SANTI oswa TOUCHÈ

Sa ta ka yon boutèy dlo sou biwo ou, oswa pye ou atè a.



3 bagay ou ka TANDE

Koute byen. Petèt ou ka tande yon vantilatè k ap vante, mizik k ap jwe, oubyen van an k ap fè fèy yo souke sou yon pyebwa.



2 bagay ou ka pran SANT

Sa a ta ka sant savon nan men ou, oswa manje k ap kuit tou pre. Si ou pa ka pran sant anyen, panse a de sant ou renmen.



1 bagay ou ka GOUTÈ

Petèt se pat dan ou, oswa yon ti goute ou fèk manje. Si ou pa ka goute anyen, panse ak yon gou ou pi renmen.

Etap 4

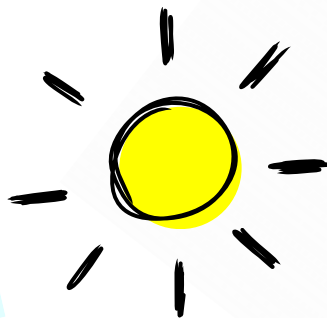
Pran kèk lòt souf dousman ak pwofon. Gade kijan kò w ak lespri w santi yo kounye a.



Egzèsis Ankraj 5-4-3-2-1

Nòt:

Pa gen yon bon oswa yon move fason pou fè aterisaj. Ale nan pwòp rit ou epi repete egzèsis la si sa nesèsè.



Konsèy kle!

Paske li difisil pou nou aprann nouvo bagay lè nou santi nou strese, aprann epi pratike nouvo teknik pou fè fas ak sitiyasyon yo lè ou santi ou kalm. Pratike plizyè fwa pou ou pare pou itilize konpetans sa a lè ou bezwen li.



Enfòmasyon adisyonèl pou moun k ap bay swen yo:

Timoun ki pi jèn yo

Granmoun yo ka ede timoun ki pi piti yo aprann konpetans sa a lè yo senplifye aktivite a an yon egzèsis 3-2-1 ki konsantre sèlman sou sa yo ka wè, touche ak tande. Granmoun yo kapab transfòme l tou an yon jwèt lachas trezò, kite timoun ki pi piti yo mache nan sal la pou jwenn bagay – pa egzanp, mande yo pou yo jwenn 3 bagay ki ble, oubyen 2 bagay ki mou pou touche. Bay egzanp sou aktivite a lè w pataje sa ou menm antanke granmoun wè, santi, ak tande ka ede timoun ki pi piti yo konprann sa pou yo fè.

Adilt/Granmoun

Teknik pou fè fas ak sitiyasyon tankou sa a itil pou granmoun tou. Pratike egzèsis ankraj 5-4-3-2-1 an ka ede granmoun yo kalme lespri yo epi sèvi kòm modèl pou aktivite a pou pitit yo.

