

Заземлення 5-4-3-2-1

Іноколи, коли ми засмучені, нам може здаватися, що наші думки кудись нестримно мчать або виходять з-під контролю. Виконання вправи на **заземлення 5-4-3-2-1** дає вам змогу повернути увагу до поточного моменту, а це допомагає розслабити голову і тіло та відчути спокій.

Опис:

У цій вправі ваші 5 почуттів використовуються так, щоб відвернути вашу увагу від думок і зосередити її на тому, що ви бачите, чуєте, відчуваєте на дотик, запах і смак.

Як робити заземлення 5-4-3-2-1

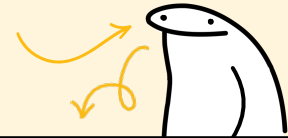
Крок 1

Знайдіть зручну позу — сидячи або лежачи.



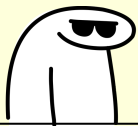
Крок 2

Зробіть кілька повільних, глибоких вдихів через ніс і видихніть через рот.



Крок 3

Зверніться до своїх органів чуття, щоб помітити:



5

те, що ви
БАЧИТЕ *навколо себе*

Це можуть бути великі або маленькі предмети, наприклад, дерево за вікном або ваш рюкзак на підлозі.



4

те, що ви **ВІДЧУВАЄТЕ**
на дотик або чого
ТОРКАЄТЕСЯ

Це може бути пляшка з водою на столі або ваші стопи на підлозі.



3

те, що ви
ЧУЄТЕ

Уважно слухайте. Можливо, ви чуєте гудіння вентилятора, музику або шелест листя на дереві від вітру.



2

те, що ви
ВІДЧУВАЄТЕ НА ЗАПАХ

Це може бути запах мила на руках або їжі, що готується поруч. Якщо ви нічого не відчуваєте на запах, згадайте два запахи, які вам до вподоби.



1

те, що ви
ВІДЧУВАЄТЕ НА СМАК

Можливо, це ваша зубна паста або щось, що ви щойно з'їли. Якщо ви нічого не відчуваєте на смак, згадайте свій улюблений смак.

Крок 4

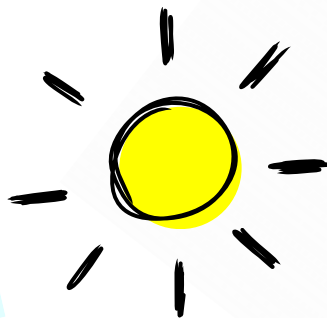
Зробіть ще кілька повільних, глибоких вдихів. Зверніть увагу на те, як зараз почуваються ваше тіло та розум.



Заземлення 5-4-3-2-1

Прип'ітка:

Не існує правильного чи неправильного способу виконання вправи на заземлення. Дійте у своєму темпі та повторюйте вправу, якщо потрібно.



Головна порада!

Оскільки навчатися чогось нового у стресовому стані важко, вивчайте та відпрацьовуйте нові навички подолання стресу тоді, коли почуваєтеся спокійно. Щоб бути готовими застосувати цю навичку, коли вона знадобиться, попрактикуйтеся кілька разів.



Додаткова інформація для піклувальників:

Діти молодшого віку

Дорослі можуть допомогти меншим дітям опанувати це вміння, спростивши завдання до вправи 3-2-1, зосередившись лише на тому, що діти можуть побачити, помацати та почути. Дорослі також можуть перетворити це на гру в пошук скарбів, де діти б ходили по кімнаті і знаходили предмети (наприклад, можна попросити знайти 3 речі синього кольору або 2 речі, м'які на дотик). Демонстрація дій через розповідь про те, що ви як дорослий бачите, відчуваєте та чуєте, може допомогти маленьким дітям зрозуміти, що їм робити.

Дорослі

Такі стратегії подолання стресу корисні і для дорослих. Використання техніки заземлення 5-4-3-2-1 може допомогти дорослим заспокоїти власні думки та продемонструвати цю вправу своїм дітям.

