

Перша психологічна допомога

**Техніки заземлення.
Техніка 5-4-3-2-1**

Що це таке?

Техніки заземлення - це інструменти, які використовуються для саморегуляції в моменти стресу і тривоги. Вони служать м'яким нагадуванням про те, що потрібно залишатися зосередженим і заякорюють в теперішньому моменті, що допомагає зменшити відчуття тривоги та пригніченості.

Техніка "5-4-3-2-1"

Використовуючи цю техніку, ви, за допомогою своїх органів чуття, цілеспрямовано звертаєте увагу на деталі свого оточення.

Ви «заземляєте» свої емоції та повертаєте себе у реальність. Включаєте мозок у роботу, передаєте ніби «важелі керування» від почуттів до здорового глузду.

Початок

Зробіть глибокий вдих животом.
Почали!





5. Побачити

Знайдіть, **роздивіться** і назвіть **5 (п'ять)** речей навколо вас (можна про себе). Якого вони кольору, з чого зроблені, якого розміру?

Підказка: можна зосередитися на своєму одязі, тому, що лежить/знаходиться перед вами, на якійсь людині чи на предметі, який є у полі зору.



4. Відчути

Озирніться навколо і **торкніться 4 (чотирьох)** предметів, об'єктів, які вас оточують. Які вони на дотик? З чого зроблені? Якої вони температури? А яка поверхня на дотик, яка фактура? Опишіть коротко кожне свої відчуття від дотику.

Підказка: можна скористатися одягом на собі (бажано, щоб одяг був різної фактури, був зроблений з різного матеріалу), скажіть, чи зручно вам у взутті, чи не змерзли ваші руки і т.п.



3. Почути

Тепер **прислухайтесь** і назвіть **3 (три)** різних звука, які ви зараз зможете виділити із оточуючого середовища. Які ці звуки по силі? Що це за звуки? Хто може видавати ці звуки?

Підказка: закрийте очі; якщо важко виокремити спочатку якийсь звук - прислухайтесь до свого дихання.



2. Понюхати

Знайдіть **2 (дві)** речі і **понюхайте** їх. Опишіть цей запах: слабкий/сильний, приємний/неприємний, свіжий, трав'янистий, природній, металевий і т.д.

Підказка: першою можете понюхати свою руку, рукав, листок паперу, носову хустинку і т.п. (те, що є доступним і лежить перед очима).



1. Посмакувати

Спробуйте **1 (одну)** річ на **смак**.

Підказка: можна просто облизати губи. Якщо є щось чисте перед вами, а ще краще - їстівне, спробуйте його на смак або облизіть.

Завершення

Зробіть глибокий вдих животом. Подякуйте собі і похваліть за гарну роботу.

Шпаргалка

5 - 4 - 3 - 2 - 1

Техніка заземлення

Заспокійлива техніка, яка зміцнює зв'язок із реальністю, застосовуючи 5 чуттів



5 речей, які можна побачити



4 речі, яких можна торкнутися



3 речі, які можна почути



2 речі, які можна понюхати



1 річ, яку можна спробувати на смак