

Картки техніки швидкого заземлення «5-4-3-2-1»

Категорія: Тілесна саморегуляція · Цільова аудиторія: Діти, підлітки та дорослі

Суть доказової методики заземлення

Під час гострої тривоги, панічної атаки або сенсорного перевантаження мозок фокусується на катастрофічних фантазіях. Техніка «5-4-3-2-1» перемикає увагу на 5 органів чуття, повертаючи неокортекс до контролю над тілом.

Алгоритм виконання кроків:

- 5 — ЗІР: Знайди навколо себе 5 предметів певного кольору (наприклад, синього або круглого). Назви їх уголос.
- 4 — ДОТИК: Доторкнися до 4 різних текстур (джинси, прохолодний стіл, гладка долоня, пухнастий светр). Відчуй різницю.
- 3 — СЛУХ: Прислухайся і розпізнай 3 звуки (гудіння холодильника, цвірінкання птаха за вікном, власне дихання).
- 2 — ЗАПАХ: Влови 2 аромати навколо (запах мила на руках, свіже повітря, кава). Якщо немає — згадай улюблений аромат.
- 1 — СМАК: Відчуй 1 смак у роті (ковток води, м'ятна цукерка або просто проведи язиком по губах).

Варіант для найменших дітей (ігрова модифікація)

Запропонуйте дитині зіграти в «Детектива»: знайти 5 захованих речей у кімнаті або торкнутися 4 предметів, які мають «колючий», «м'який» чи «холодний» характер.

□ Практична порада від Ганни Швецової:

Роздрукуйте ці картки та покладіть у кишеню куртки чи шкільний рюкзак дитини як безпечний талісман допомоги.