



## ЯК ШВИДКО ЗАСПОКОЇТИ СЕБЕ ТА ІНШИХ

При сильному емоційному збудженні важко реагувати адекватно на ситуацію, тому важливо повернутися в стан «ТУТ і ЗАРАЗ»

Допоможе **ПРОСТА ВПРАВА** з шости-семи кроків:

**1** Зверни увагу на своє дихання.

Зроби глибокий вдих, рахуючи до трьох.

Тепер видих, рахуючи до семи.

Повтори кілька разів. Будь засереджений на диханні.

**2** Знайди і назви навколо себе шість предметів білого кольору.

**3** Які звуки ти чуєш?  
Назвати 4-6 звуків.  
Твій голос чи голос твого співрозмовника теж входить в цей перелік.

**4** Що ти любиш їсти?  
Згадати 3-4 страви

**5** Які запахи відчуваєш?

**6** Опиши свою позу.

Що відчувають руки і ноги і де вони знаходяться?

Де є напруження? Які частини тіла розслаблені?

**7** Якщо потрібно, повтори крок №1

### Стало легше?

Тепер можна спокійно подумати, що робити далі.



Інформація підготовлена соціально-психологічною службою НВК «Потенціал». В рамках проекту «Щасливе батьківство» Підготувала практичний психолог Гомель Оксана Андріївна.