Техники заземления *для детей*



Шесть простых игр при сильных эмоциях. Каждая возвращает в настоящий момент.

1 ВЫБЕРИ ИГРУ · 2 ИГРАЙ НЕ СПЕША · 3 ПОЧУВСТВУЙ СЕБЯ ЗДЕСЬ

1 Игра в детектива

КОГДА МЫСЛИ КРУЖАТСЯ



- Найди **5 предметов вокруг**.
- Услышь **4 звука** и потрогай **3 вещи**.

МАГИЯ Чувства работают здесь и сейчас.

2 Крепкое дерево

КОГДА ВНУТРИ КАЧАЕТ

- Встань прямо. Твои ноги пустили корни в пол.
- Подул ветер! Качай руками-ветками: корни держат.

МАГИЯ Опора в полу помогает телу.

3 Кубик льда

ПРИ СИЛЬНЫХ ЭМОЦИЯХ

- Подержи кубик льда или умойся прохладной водой.
- Опиши холод: щиплет, капает? Будь ученым!

МАГИЯ Холод возвращает внимание в тело.

4 Охота за цветами

ЗАДАНИЕ ДЛЯ УМА

- Охота началась! Найди все **синие** предметы.
- Теперь найди все **красные**. Меняй цвета!

МАГИЯ Поиск занимает взгляд тем, что рядом.

5 Толкни стену

МНОГО ЭНЕРГИИ

- Упрись в стену и толкай изо всех сил до счета 10.
- Стена на месте, но ты победил! Стряхни руки.

МАГИЯ Мышцы возвращают в реальность.

6 Дыхание по радуге

ЧТОБЫ УСПОКОИТЬСЯ



- Вдох: веди пальчиком по дуге радуги вверх.
- Выдох: плавно спускайся вниз. Повтори 3 раза.



МАГИЯ Спокойное дыхание дарит покой.

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Смысл: тревоги живут в мыслях, а чувства - в настоящем моменте.

Играйте заранее: знакомую игру ребенок вспомнит в трудную минуту.

В форме игры: без наказаний, предлагайте как секретную миссию.



Памятка для поддержки. Не заменяет врачебную помощь. При трудностях обратитесь к специалисту.