

## «НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ 2024»

С 23 по 27 апреля в нашем детском саду проходит уже ставшая традиционной «Неделя психологии». Тема сегодняшнего дня – ресурсное состояние. Предлагаю вам для ознакомления и дальнейшего применения памятку о том, как восстанавливать силы в течение дня, а также технику заземления. Техника заземления направлена на то, чтобы человек осознал, почувствовал себя в настоящем моменте и текущей реальности. Она помогает в случаях наплыва сильных эмоций, таких как тревожность, страх, болезненные воспоминания и др.

### 5-4-3-2-1

## ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ

УСПОКАИВАЮЩАЯ ТЕХНИКА, КОТОРАЯ СОЕДИНЯЕТ ВАС С НАСТОЯЩИМ, ИССЛЕДУЯ ПЯТЬ ЧУВСТВ.



**5** ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ МОЖЕШЬ УВИДЕТЬ



**4** ВЕЩИ, КОТОРЫЕ МОЖЕШЬ ПОТРОГАТЬ



**3** ВЕЩИ, КОТОРЫЕ МОЖЕШЬ УСЛЫШАТЬ



**2** ВЕЩИ, КОТОРЫЕ МОЖЕШЬ ПОНЮХАТЬ



**1** ВЕЩЬ, КОТОРУЮ МОЖЕШЬ ПОПРОБОВАТЬ НА ВКУС

### ПРИЕМ 5-4-3-2-1:

- Назовите 5 предметов, которые вы можете увидеть.
- Назовите 4 вещи, которые вы физически чувствуете, можете потрогать.
- Назовите три вещи, которые вы можете услышать
- Назовите 2 вещи, которые вы можете понюхать
- Назовите одну вещь, которую вы можете попробовать на вкус.

## КАК ВОССТАНАВЛИВАТЬ СИЛЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ?

МЫ, ВЗРОСЛЫЕ, ДОВОЛЬНО ЧАСТО МЫСЛИМ КРУПНЫМИ ОТРЕЗКАМИ ВРЕМЕНИ - СЕЙЧАС ПОРАБОТАЮ, А ОТДОХНУ ВЕЧЕРОМ/ НА ВЫХОДНЫХ/ В ОТПУСКЕ. ТАКОЙ РЕЖИМ МОЖЕТ ОЧЕНЬ БЫСТРО ПРИВОДИТЬ К ИСТОЩЕНИЮ. ПРЕДЛАГАЮ ПОЗНАКОМИТЬСЯ ВАМ С ВАРИАНТАМИ ПОДЗАРЯДКИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ И НЕ ПРИВЯЗАННЫЕ КО ВРЕМЕНИ, КОТОРЫЕ ПОЛЕЗНО РЕГУЛЯРНО ПРАКТИКОВАТЬ:

1

### **ДВИЖЕНИЕ.**

НАХОДИТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫПОЛНИТЬ КАКИЕ-ЛИБО ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЯ.

2

### **РАССЛАБЛЕНИЕ.**

В ЛЮБОЙ МОМЕНТ - ДАЖЕ НА САМОМ ВАЖНОМ СОВЕЩАНИИ - ПЕРИОДИЧЕСКИ ЗАДАВАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОС: «УДОБНО ЛИ Я СИЖУ?», «А МОГУ ЛИ Я СЕЙЧАС РАССЛАБИТЬ, НАПРИМЕР, СТОПЫ?».

3

### **ЭМОЦИИ.**

ПРИВЫЧКА РАДОВАТЬСЯ МЕЛОЧАМ - ЭТО БЕСЦЕННЫЙ РЕСУРС.

4

### **ПОХВАЛА.**

НАЙДИТЕ ТО, ЗА ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ПОХВАЛИТЬ СЕБЯ. ЭТО МОГУТ БЫТЬ САМЫЕ ПРОСТЫЕ ВЕЩИ: ЗА СМЕЛОСТЬ, ЗА ЧУТКОСТЬ, ЗА НАСТОЙЧИВОСТЬ, ЗА КРЕАТИВНОСТЬ И Т.Д. ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ЭТА ПОХВАЛА БЫЛА ИСКРЕННЕЙ. КАЖДЫЙ РАЗ ЗАДАВАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОС: «А ЗА ЧТО Я МОГУ СЕБЯ ПОХВАЛИТЬ СЕГОДНЯ?»



**Берегите себя и своих близких!**