

СТРАТЕГІЯ	ЯКІ САМОВІДЧУТТЯ ВИ ПОМІТИЛИ У СВОЄМУ ТІЛІ?	ВОНИ ПРИЄМНІ, НЕПРИЄМНІ ЧИ НЕЙТРАЛЬНІ?
Назвіть шість кольорів у цій кімнаті.		
Полічіть від 10 до 1.		
Зверніть увагу на три різні звуки в класі та за його межами.		
Повільно випийте склянку води. Відчуйте її в роті та горлі.		
Хвилину погуляйте класом. Зверніть увагу, що відчувають ступні на підлозі.		
Міцно стисніть до купи дві долоні або потріть одна об одну, щоб нагрілися.		
Торкніться меблів або поверхні поруч. Зверніть увагу на їхню температуру і текстуру.		
Повільно натисніть на стіну долонями або спиною, зверніть увагу на відчуття у м'язах.		
Озирніться довкола класу: на чому зупиняється ваша увага?		

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 1



Повільно випийте склянку води.
Відчуйте її в роті та горлі.

Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 2



Назвіть шість кольорів, які ви бачите.

Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 3

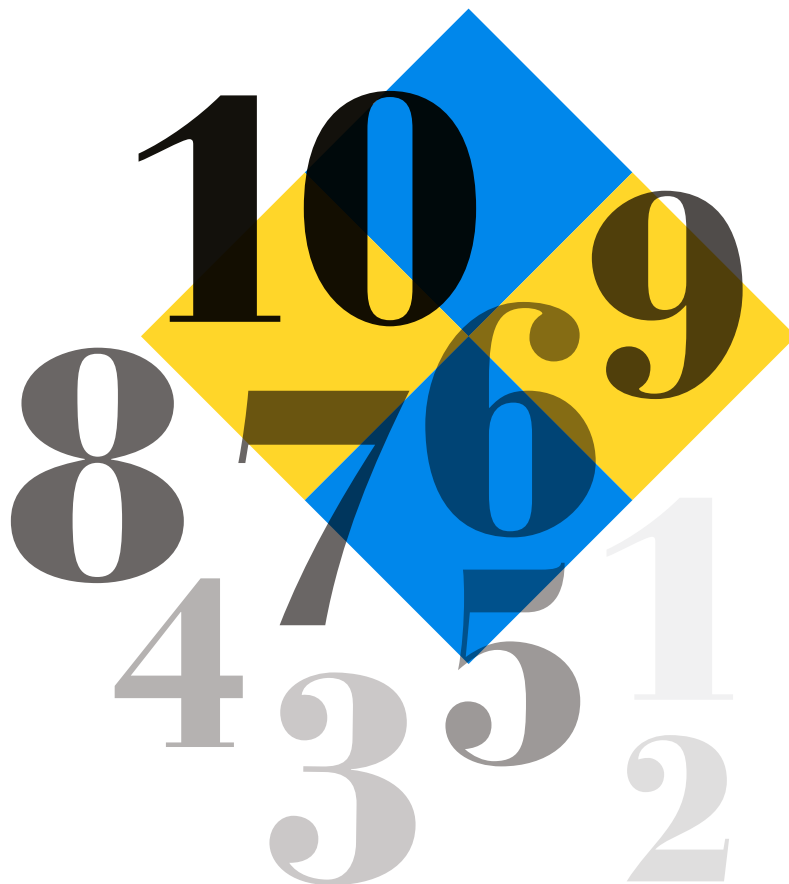


Озирніться довкола класу:
на чому зупиняється ваша увага?

Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 4



Обійдіть клас і полічіть від десяти до одного.

Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 5



Торкніться меблів або поверхні поруч.
Зверніть увагу на їхню температуру і текстуру.

Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 6



Міцно стисніть до купи дві долоні
або потріть одна об одну, щоб нагрілися.

Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 7



Зверніть увагу на три різні звуки в класі та за його межами.

Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 8



Обійдіть класну кімнату.
Зверніть увагу, що відчувають ступні на підлозі.

Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 9



Повільно притисніть долоні чи спину
до стіни або дверей.

Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?