



Упражнения за стабилизиране и заземяване

I. За учители (самостоятелно приложение)

Наименование на дейността: Техника за заземяване 5-4-3-2-1

Цел: Да помогне на учителите да останат в настоящия момент, когато изпитват тревожност, паника или силни емоции.

Продължителност: 5–7 минути

Материали: Не са необходими.

Насоки за изпълнение (за учителя):

1. Вижте 5 неща → Обърнете внимание на 5 предмета около вас.
2. Докоснете 4 неща → Усетете ръцете си, тялото си или дрехите си чрез допир.
3. Чуйте 3 неща → Обърнете внимание на 3 звука около вас.
4. Помиришете 2 неща → Забележете 2 миризми в заобикалящата ви среда.
5. Усетете 1 вкус → Обърнете внимание на вкуса, който усещате в устата си.

Очаквани резултати:

- Намалява нивото на тревожност.
- Учителят възвръща усещането, че е „тук и сега“.

Наименование на дейността: Стабилизиране чрез дишане

Цел: Да помогне на учителя да постигне физическо и психическо равновесие.

Продължителност: 3–5 минути

Материали: Спокойно място.

Насоки за изпълнение (за учителя):

1. Седнете в удобна поза.
2. Вдишайте през носа за 4 секунди.
3. Задръжте дъха си за 2 секунди.
4. Издишайте бавно за 6 секунди.
5. Повторете упражнението 4–5 пъти.

Очаквани резултати:

- Учителят се успокоява.
- Подпомага се емоционалната саморегулация.

Наименование на дейността: Предмет, който ми носи спокойствие

Цел: Учителят да си създаде личен ресурс, който му напомня за усещането за сигурност.

Материали: Малък камък, химикал, гривна или друг малък предмет.

Насоки за изпълнение: Учителят носи със себе си малък предмет. Когато почувства тревожност, го докосва и си казва: „В момента съм в безопасност.“

II. Приложение от учителя с деца (подходящо за всички групи)

Наименование на дейността: Балонено дишане (за деца на възраст 3–10 години)

Цел: Да помогне на децата да отпуснат тялото си и да се успокоят.

Продължителност: 5 минути

Материали: Балон (като демонстрационен пример).

Насоки за изпълнение:

1. Учителят демонстрира как диша, сякаш надува балон.
2. Насърчава децата да надуват коремчетата си „като балон“, а след това бавно да издишат.
3. Упражнението се повтаря 3–4 пъти.

Очаквани резултати:

- Децата регулират дишането си.
- Постига се физическо отпускане.

Наименование на дейността: Представи си безопасно място (за деца на възраст 6 и повече години)

Цел: Да помогне на детето да създаде в съзнанието си безопасно място.

Продължителност: 10 минути

Материали: Спокойна среда.

Насоки за изпълнение:

1. Учителят приканва децата да затворят очи.
2. Казва им: „Представете си място, на което се чувствате напълно в безопасност.“ (Това може да бъде градина, стая, морски бряг или друго любимо място.)
3. Учителят насочва децата да си представят цветовете, миризмите и звуците на това място.
4. Когато детето си припомни това безопасно място, то започва да се чувства по-спокойно.

Очаквани резултати:

- Засилва се чувството за сигурност.
- Намалява нивото на тревожност.

Наименование на дейността: Сензорно заземяване (използване на петте сетива) (за деца на възраст 10 и повече години)

Цел: Да помогне на детето да остане в настоящия момент при силни емоции.

Продължителност: 7–10 минути

Насоки за изпълнение:

1. Виждате 5 неща → Назовете 5 неща, които виждате в класната стая.
2. Докоснете 4 неща → Назовете 4 неща, които можете да докоснете с ръка.
3. Чуйте 3 неща → Назовете 3 звука, които чувате.
4. Помиришете 2 неща → Обърнете внимание на 2 миризми.
5. Усетете 1 вкус → Обърнете внимание на вкуса в устата си.

Очаквани резултати:

- Детето усвоява уменията да остава „тук и сега“.
- Намаляват тревожността и чувството за паника.