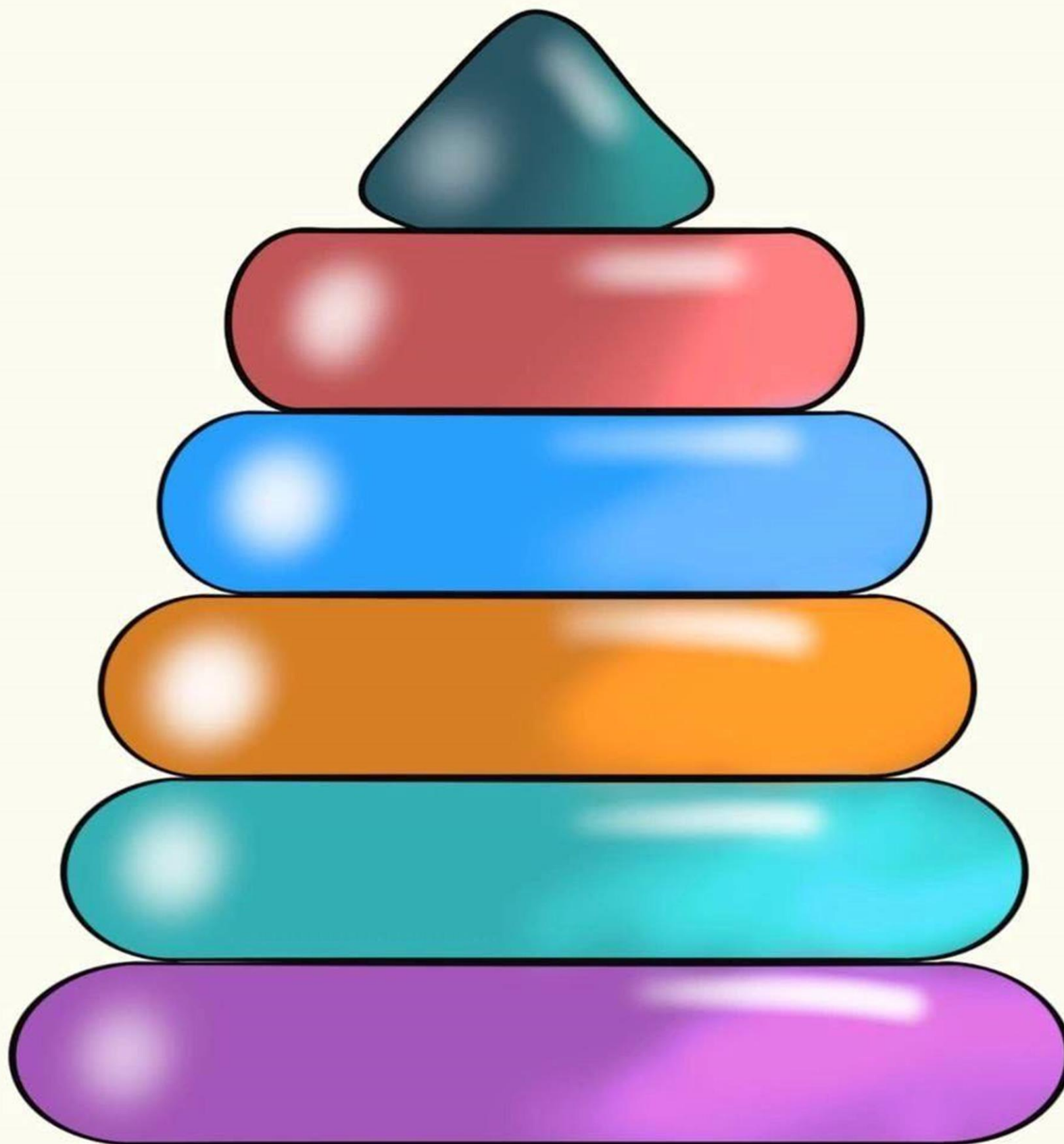


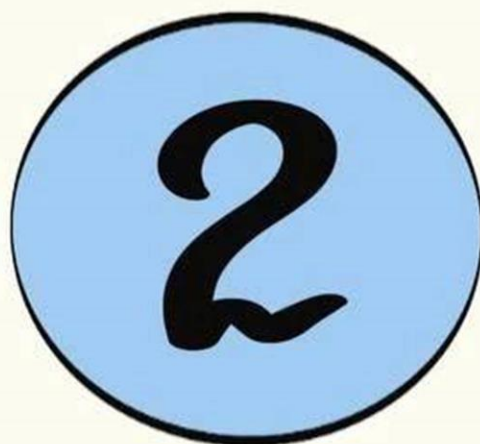
“Чтобы успокоить злость – примените "пирамидку".

Она помогает переключить внимание и снизить силу эмоции.





**Оглядитесь вокруг себя.
Где вы сейчас находитесь?**



**Какие пять вещей
вы сейчас видите?**

Назовите их, опишите подробно.



**Какие 4 звука вы слышите?
Назовите их.**

***Если звуков меньше 4, то создайте
новые звуки: постучите, потопайте,
посвистите.***



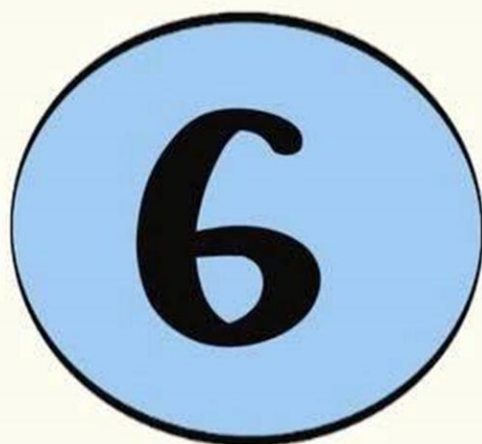
**Какие 3 тактильных
ощущения сейчас у вас есть?**

Опишите их.



Какие два вкуса вы ощущаете?

*Если вкусов меньше - лизните
или съешьте что-то безопасное.*



**Какой один запах
вы чувствуете?**