

Лист із вправами СТРАТЕГІЇ КОНТРОЛЮ НАД ДИСОЦІАЦІЄЮ



ТИП СТРАТЕГІЇ ОПИС СТРАТЕГІЇ, ЗА НЕОБХІДНОСТІ	СТРАТЕГІЯ	ОПИС ПРИ НЕОБХІДНОСТІ
Стратегія фокусування	<ul style="list-style-type: none"> ○ Відлік у зворотному напрямку ○ Перегляд дуже цікавого документального фільму ○ Читаємо щось цікаве ○ максимально швидко згадуємо імена відомих авторів ○ Співаємо пісню 	
Стратегії емоційного заспокоєння	Див. перелік стратегій емоційної регуляції (див. ресурс "Емоційна регуляція, я дію по-іншому")	
Стратегії заземлення	<ul style="list-style-type: none"> ○ 5, 4, 3, 2, 1 ○ Кольорова схема 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Родич просить мене назвати 5 речей, які він бачить, 4 речі, які вони чують, 3 речі, до яких він може доторкнутися, 2 речі, які він відчуває, 1 позитивна річ про нього ○ Родич просить мене якнайшвидше віддати 3 сині предмети в кімнаті, потім 2 зелені...

Лист із вправами СТРАТЕГІЇ КОНТРОЛЮ НАД ДИСОЦІАЦІЄЮ

<p>Подальші стратегії заземлення</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Фокусування на предметі ○ Зосередитися на дегустації їжі 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Родич просить мене описати об'єкт за допомогою якомога більше деталей: те, що він бачить візуально, відчуття, запахи...
<p>Стратегії, які підсилюють відчуття безпеки</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Безпечне місце <i>(див. ресурс "Медитація - безпечне місце")</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Родич просить мене уявити, що я перебуваю в безпечному місці, і візуалізувати його.
<p>Стратегії, які апелюють до близьких</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Перебування з близькими ○ Перекидування предметом з кимось ○ Розмова з кимось 	

