

Take 5 Senses

Soms wanneer ons angstig en benoud is, help dit om eerder ons aandag te fokus op wat om ons aangaan, totdat ons weer kalm voel. Deur ons aandag af te trek, kan ons, ons brein en liggaam tyd gee om te kalmeer. Wanneer ons kalm is, voel ons beter, ons is gesonder, en kan ons beter besluite maak oor wat ons sê en doen.

Hier is die stappe vir 'n W4C 'Take 5 Senses' aktiwiteit:

1. Haal diep asem in deur jou mond, vir vier tellings. Haal asem uit deur jou neus, vir vier tellings.
 2. Haal nog twee keer diep asem in en uit.
 3. Kyk nou om jou rond. Fokus op goed wat naby aan jou is.
 4. Haal weer diep asem in en uit, en noem vyf dinge op wat jy kan sien.
 5. Neem nog 'n diep asem in en uit. Noem nou vyf dinge op wat jy kan hoor.
 6. Haal nog 'n keer diep asem in en uit. Noem nou drie dinge op waaraan jy fisies kan vat of kan voel (soos byvoorbeeld die grond waarop jy sit, die klere op jou lyf, of die wind in jou gesig).
 7. Neem nog 'n diep asem in en uit. Noem twee dinge wat jy kan proe.
 8. Neem 'n laaste keer 'n diep asem in en uit. En noem een ding wat jy kan ruik.
 9. Doen weer die hele aktiwiteit, en maak 'n nuwe lys van alles, totdat jy voel jou lyf raak rustig en kalm.

Onthou, jy kan die 'Take 5' enige plek en enige tyd doen wanneer jy voel jy het dit nodig om jou en jou vriende en familie te help om kalm en sterk en 'bananas' te voel.

