



Техника RAIN

RAIN — это пошаговый метод работы с трудными чувствами и переживаниями. Вместо того чтобы бороться с эмоциями или убегать от них, эта техника учит встречать их с открытостью и пониманием.

R — Recognize (Распознать): что я чувствую? (называем эмоцию, которую испытываем);

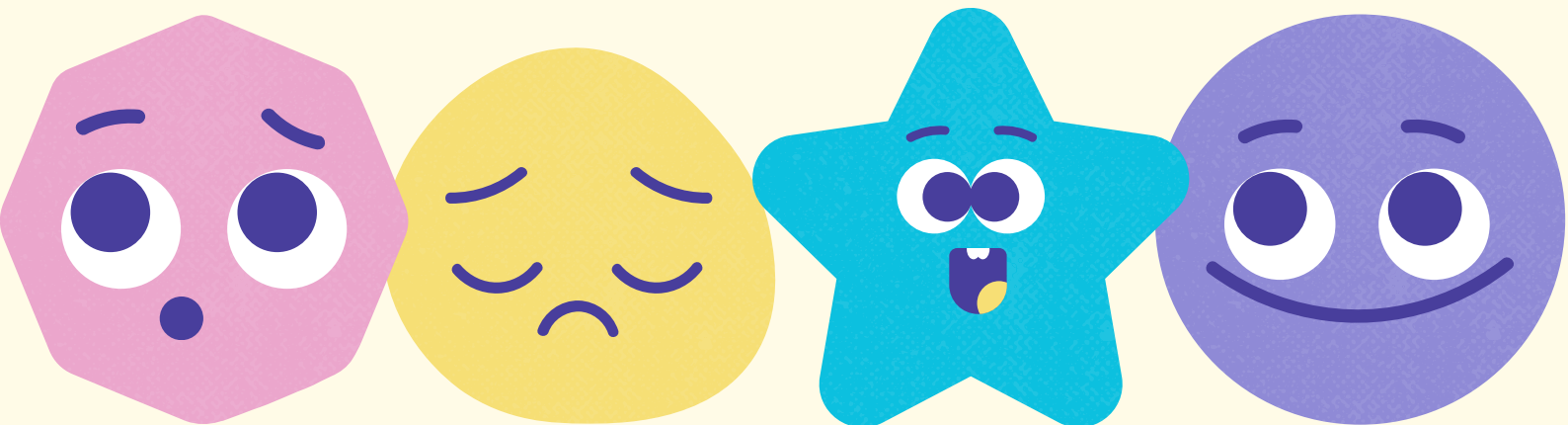
A — Allow (Позволить): разрешить этому чувству быть, не пытаюсь его изменить или прогнать;

I — Investigate (Исследовать): с добротой и любопытством изучить ощущения в теле, стоящие за эмоцией;

N — Nurture (Проявить заботу): проявить заботу к себе и понять, что вы - это не ваша эмоция.

Метод RAIN прекрасно сочетается с другими терапевтическими практиками:

- **Дыхательные техники (5-4-6):** Вдох на 5 счетов, задержка на 4, выдох на 6. Помогает успокоить нервную систему перед началом практики RAIN.
- **Техники заземления (5-4-3-2-1):** Назовите 5 вещей, которые видите, 4 — которые ощущаете на ощупь, 3 — которые слышите, 2 — которые чувствуете по запаху, 1 — на вкус. Помогает вернуться в «здесь и сейчас», если эмоция слишком сильна.
- **Дневник эмоций:** Регулярное записывание своих эмоций по модели RAIN усиливает осознанность.





Пошаговое применение RAIN:

R - Распознать

Какая эмоция здесь и сейчас?
Назовите ее точно (тревога, гнев, стыд...)

A - Позволить

Скажи себе: *"Я позволяю этому чувству быть здесь.
Я не борюсь с ним"*.

Это не значит, что вам нравится это чувство.
Вы просто признаете его присутствие

I - Исследовать

Направьте внимание на тело.
Где живет эта эмоция? (в груди, животе, горле?)
Какие это ощущения? (сжатие, холод, жар, дрожь?)
Запишите свои ощущения

N - Проявить заботу

Спросите себя: *"Что мне нужно прямо сейчас?
Какое сообщение несет мне эта эмоция?"*.
Напомни себе: *"Эта эмоция - просто гость. Она пройдет.
Я - это не моя эмоция. Я - это тот, кто наблюдает за ней.
Мое действие для заботы о себе"*

**В случае психологических трудностей, кризиса или
необходимости поддержки - обратитесь к психологу.**

Телефоны доверия:

Экстренная психологическая помощь
круглосуточная, бесплатная, анонимная

Город Минск:

+375 17 352-44-44 , +375 17 304-43-70

Номер телефона -133

Исходящий вызов для абонентов "Белтелеком",
А1, МТС, life:) - бесплатный.

Республиканский центр психологической помощи
г.Минск, ул. Чюрлениса, 3

+375 17 300 1006

talk2ok.by

