**Безопасное место**



**Использование безопасного места, созданного Вашим воображением очень полезно людям, пережившим в своей жизни некие болезненные события, испытывающих эмоциональную подавленность, тревожное состояние. Итак, подумайте о безопасном месте, где Вы можете побыть в одиночестве. В идеале, место не должно быть связано с друзьями или родственниками. Нужно выбрать место, где Вы чувствуете себя расслабленным и в безопасности. Кратко опишите это место. Возможно, это знакомое для Вас место, возможно, Вы там не были, но оно реально существует, или только лишь придумано Вашим воображением.**

**Взгляните вперед и обратите внимание на детали, которые замечаете. Опишите увиденное. Что чувствуете?**

**Прислушайтесь к звукам. Что слышите? Что Вы чувствуете, когда слышите эти звуки? Что для Вас эти звуки?**

**Вдохните. Какие ощущения Вы испытываете во время вдоха? Какой запах ощущается в этом месте? Что напоминает Вам этот запах. Какой он? Что чувствуете?**

**Почувствуйте воздух на своей коже. Какие ощущения на коже говорят Вам, что Вы находитесь в этом месте.**

**Почувствуйте землю у себя под ногами. Что Вы чувствуете? Опишите свои ощущения. Знакомы Вам эти ощущения?**

**А теперь, соберите воедино восприятие того, что Вы видите, слышите, чувствуете кожей и ощущаете под ногами. Что Вы чувствуете? Побудьте в этом состоянии. Нарисуйте это место. В дальнейшем, Вы сможете воспроизводить этот рисунок у Вас в воображении, когда захочется ощутить спокойствие и безопасность.**

**Чек лист «Как справиться с негативными эмоциями»**

* **Научись различать свои эмоции.**

**Проговори, что ты чувствуешь прямо сейчас.**

* **Сосредоточься на дыхании. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов.**
* **Выпей воды, только делай это медленными глотками, сосредоточься на своих ощущениях в этот момент.**
* **Умой лицо прохладной водой.**
* **Сжимай и разжимай кисти рук 5-10 раз.**
* **Вспомни своё «безопасное, счастливое место», «нарисуй» его в своём воображении.**
* **Не бойся просить о помощи, расскажи о своём состоянии близким, родителям, друзьям, учителю. Иногда нужно просто выговориться, а иногда помогает крепкое дружеское объятие.**
* **Позитивное утверждение. Скажи сам себе подбадривающие слова: «Я всё смогу!», «У меня всё получится!», «Я со всем справлюсь!»**