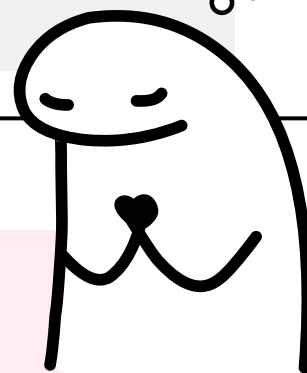
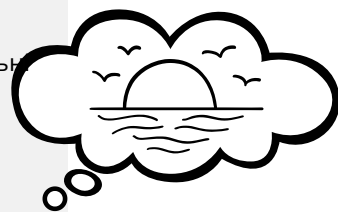


Затишне місце

Затишне місце або **керована візуалізація** — це спосіб допомогти своєму тілу та думкам відчувати спокій, керуючи своєю увагою. Коли ми уявляємо затишне місце, наш мозок і тіло можуть почати розслаблятися, майже так, ніби ми справді там перебуваємо. Це може допомогти сповільнити сильні емоції, знизити стрес і відчувати більший контроль над ситуацією. Цю вправу можна виконувати в будь-який момент, коли вам потрібна перерва або ви хочете розслабитися.

Опис:

Вправа «Затишне місце» — потрібно уявити або пригадати місце, де ви відчуваєте спокій чи щастя, причому потрібно зобразити його у своїй уяві якомога детальніше.



Як виконувати вправу «Затишне місце»

Крок 1

Знайдіть зручну позу — сидячи або лежачи. Заплющте очі, якщо вам так зручніше, або зосередьте погляд на одній точці.

Крок 2

Зробіть кілька повільних, глибоких вдихів через ніс і видихніть через рот.

Крок 3

Подумайте про затишне місце. Це може бути реальне місце, де ви вже були, або ж місце, яке існує тільки у вашій уяві. Це може бути ліс, замок, пляж, парк, ваша кімната або будь-яке інше місце, де вам затишно перебувати.

Крок 4

Уявіть собі це місце. Спробуйте уявити, як воно виглядає. Які кольори ви бачите? Що вас оточує?

Крок 5

Використовуйте органи чуття. Зверніть увагу на те, що ви можете почути в цьому місці, відчувати на запах або на дотик. Там тепло чи прохолодно? Там дме вітерець чи світить сонце? Чутно звуки, схожі на шум хвиль або шелест листя?

Крок 6

Хто перебуває у вашому затишному місці разом з вами? Ви там наодинці? Чи є поруч з вами якісь тварини?

Крок 7

Проведіть у своєму затишному місці кілька хвилин. Якщо ваші думки блукають, обережно поверніться до свого затишного місця.

Крок 8

Коли будете готові, зробіть глибокий вдих і повільно поверніть увагу до того місця, де ви перебуваєте зараз. Зверніть увагу на те, як зараз почуваються ваше тіло та розум.

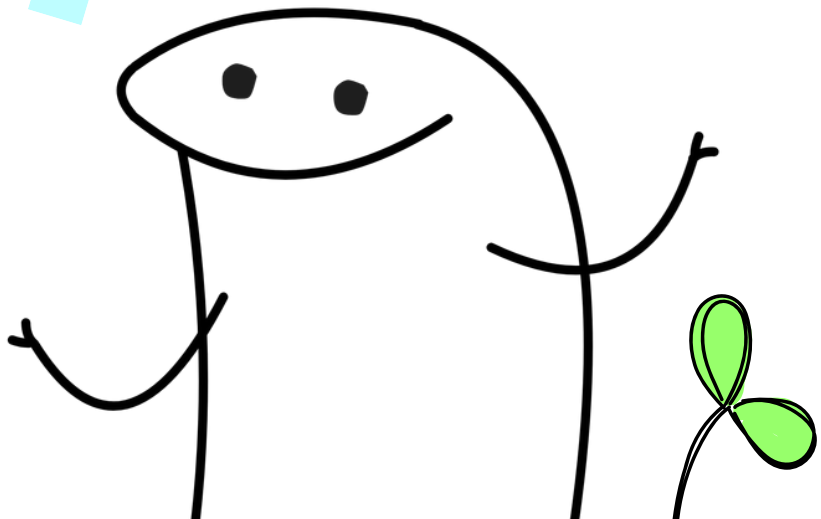
Затишне місце

Головна порада!

Оскільки навчитися чогось нового у стресовому стані важко, вивчайте та відпрацьовуйте нові навички подолання стресу тоді, коли почуваєтеся спокійно. Щоб бути готовими застосувати цю навичку, коли вона знадобиться, попрактикуйтеся кілька разів.

Пришїтка:

Пам'ятайте, що ви можете повернутися до свого затишного місця в будь-який момент, коли захочете відчути більше спокою.



Додаткова інформація для піклувальників

Діти молодшого віку

Дорослі можуть допомогти навчити цього вміння менших дітей, яким, можливо, буде легше слідувати вказівкам під час візуалізації у вигляді короткої історії чи пригоди, що втримає їхню увагу. Крім того, замість того щоб просто пропонувати дітям самостійно уявити якесь місце, дорослі можуть навести кілька прикладів, як-от найближчий парк або їхня кімната. Якщо попросити дітей намалювати своє «затишне місце», це також допоможе їм уявити його та відчути з ним зв'язок.

Дорослі

Такі стратегії подолання стресу корисні і для дорослих. Використання техніки керованої візуалізації може допомогти дорослим заспокоїти власні думки та продемонструвати цю вправу своїм дітям.

