

ПОЛНЫЙ СПИСОК УПРАЖНЕНИЙ (для домашних заданий в семье)

1. **«Моё "Зачем"»:** Переформулируй учебу в личную выгоду. Не «учу историю, потому что надо», а «развиваю мозг, чтобы быть умнее других и получить свободу». Твоя цель — это твоя личная сила и автономия.

2. **«Дыхание по руке»:** Обводи пальцем контур ладони: вверх — вдох, вниз — выдох. Пройди так все пять пальцев. Это твоя тактильная опора, чтобы быстро прийти в себя.

3. **«Звуковой кокон»:** Собери плейлист «0% стресса» и используй его в автобусе или школьном коридоре. Это твоя мобильная граница, которая мгновенно создает безопасное пространство.

4. **«Сундук достижений»:** Записывай на бумажках любое «получилось» за день (даже самый вкусный чай) и складывай в банку. Это лечит ощущение, что «всё плохо» и день прожит зря.

5. **«Стоп-кадр» / S.T.O.P.:** Если закипаешь — остановись (Stop), вдохни (Take a breath), заметь свою эмоцию и зажимы в теле (Observe) и только потом продолжай (Proceed).

6. **«Кодовое слово»:** Выбери с близким человеком секретный пароль. Он означает: «Мне плохо, не спрашивай ни о чем, просто будь рядом».

7. **«Магический квадрат»:** Найди стул или угол в школе, где ты официально разрешаешь себе 2 минуты не думать об уроках. Просто разглядывай узоры на стенах — это твой якорь на отдых.

8. **«Цифровой детокс на 10 вдохов»:** Перед тем как зайти в соцсети, сделай 10 вдохов. Спроси себя: «Я иду туда, потому что мне

скучно, грустно или по делу?». Это возвращает контроль над временем.

9. «Стейкхолдеры (заинтересованные стороны) поддержки»: Раздели знакомых по ролям: кто выслушает, кто поможет с делом, а кто — просто рассмешит. Иди к правильному человеку под конкретную нужду.

10. «Сброс системы»: В течение 30 секунд активно трясги кистями рук и плечами. Это физически «вытряхивает» гормоны стресса из твоего тела.

11. «Письмо из будущего»: Представь себя через год. Ты уже справился со всеми текущими проблемами. Что бы ты нынешний посоветовал себе из будущего? Это помогает понять, что кризис — временный.

12. «Штаб-квартира»: Создай «микро-место» (угол с подушками или капюшон). Договорись с домашними: «Если я здесь — я в домике, меня не беспокоить».

13. «Круг доверия»: Нарисуй круг с собой в центре. Ближе всего поставь тех, кому можешь написать ночью. Важно, чтобы в списке был хотя бы один взрослый.

14. «Лимон»: С силой сожми воображаемые лимоны в кулаках, «выжимая сок», и резко расслабь ладони. Так уходят мышечные зажимы после долгого сидения.

15. «Заземление 5-4-3-2-1»: Найди 5 предметов (вижу), 4 звука (слышу), 3 текстуры (трогаю), 2 запаха и 1 вещь, за которую благодарен. Это лучший способ остановить панику.

16. «Почта доверия»: Заведи с мамой или другом чат или тетрадь для того, что трудно сказать вслух. Это снимает барьер перед просьбой о помощи.

17. «Спагетти»: Напряги всё тело на 5 секунд («твердая макаронина»), а затем резко стань «вареной спагетти» — полностью расслабься. Повтори трижды.

18. «Ментальное убежище»: Мысленно возвращайся в место, где тебе было спокойно, вспоминая его детали: запахи, свет, температуру. Это твой внутренний сейф от внешнего шума.

19. «Боксерская груша»: Изрисуй черновик со всей силой, выражая злость, скомкай его и «забей гол» в мусорку. Безопасный способ выплеснуть агрессию.

20. «Копилка радости»: Придумай маленькую награду за окончание сложной недели. Далекие цели не работают, а короткие дистанции с призом помогают двигаться дальше.

21. «Фрирайтинг (техника свободного изложения мысли) или Гейминг»: Выгрузи негатив на бумагу за 2 минуты (и порви её) или проведи 15 минут в игре с понятным результатом. Это переключает мозг с тревоги на действие.

22. «Слух супергероя»: На минуту закрой глаза. Поймай самый далекий звук, затем звук в комнате, а потом — свое дыхание. Это тренирует твою концентрацию.