

КЕЙС УПРАЖНЕНИЙ и ТЕХНИК **(для участников)**

1. Упражнение «Круг доверия».

Техника: Нарисуй круг, в центре — ты. Расположи имена людей ближе или дальше от центра. Те, кто в самом центре — твои «ночные контакты».

Рекомендация: В этом возрасте «своим» взрослым часто остается родитель или тренер. Важно легализовать право написать им, когда страшно.

2. Упражнение «Почта доверия».

Техника: Заведи с близким человеком (мамой или другом) общую тетрадь или чат «Только для нас». Пиши туда то, что трудно сказать вслух.

Смысл: Снимает барьер перед просьбой о помощи, когда эмоции «зашкаливают».

3. Упражнение «Кодовое слово».

Техника: Договорись с тем самым человеком об одном коротком слове (например, «маяк» или «ёж»), которое означает: «Мне плохо, не спрашивай почему, просто побудь на связи».

Рекомендация: У подростков 13–14 лет на первый план выходят друзья. Важно иметь в списке хотя бы одного взрослого, чтобы не оставаться в «пузыре» сверстников, которые могут сами не справиться с нагрузкой.

4. Упражнение «Стейкхолдеры (заинтересованные стороны) поддержки»:

Техника: Раздели список людей по ролям: кто может выслушать, кто может реально помочь с задачей, а кто может просто отвлечь и рассмешить.

Смысл: Учит выбирать правильный ресурс под конкретную потребность, избегая разочарований.

5. Упражнение «Штаб-квартира».

Техника: Если нет отдельной комнаты, создай «микро-место» (угол с подушками, наушники с белым шумом). Поставь туда предмет-талисман.

Рекомендация: Детям этого возраста важна физическая граница. «Когда я в пледе — я в домике».

6. Упражнение «Магический квадрат»

Техника: Найди в своей комнате или в школе зону (даже если это просто стул), где ты договариваешься с собой: «Здесь я не думаю об уроках». Посиди там 2 минуты, просто разглядывая узоры или тени.

Смысл: Создание четкого якоря на отдых в пространстве.

7. Упражнение «Ментальное убежище».

Техника: Техника визуализации. Закрой глаза и вспомни место, где тебе было максимально спокойно, до мельчайших деталей (запах, температура, свет). Возвращайся туда мысленно на переменах.

Рекомендация: Для среднего подростка «местом» часто становится музыкальный плейлист или конкретный маршрут прогулки. Это способ отделиться от контроля взрослых.

8. Упражнение «Звуковой кокон».

Техника: Создай плейлист «0% стресса». Используй его только тогда, когда нужно закрыться от мира в общественных местах (автобус, школьный коридор).

Смысл: Создание мобильной границы безопасности, которая всегда с тобой.

9. Упражнение «Сброс системы».

Техника: «Тряска». В течение 30 секунд активно трясги кистями рук, плечами и ногами. Это физически выводит гормоны стресса.

Рекомендация: Мозг «кипит» от избытка информации, которую тело не успевает переработать через движение.

10. Упражнение «Лимон».

Техника: Представь, что в каждой руке у тебя по лимону. Сдави их со всей силы, чтобы «выжать сок» (напряжение), а затем резко брось лимоны и расслабь ладони.

Смысл: Экспресс-снятие физического зажима после долгого сидения за партой.

11. Техника «Спагетти» (Прогрессивная релаксация)

Зачем: Сбросить мышечное напряжение после уроков.

Как: Представь, что ты — твердая макаронина. Сильно напряги все мышцы тела на 5 секунд. А теперь представь, что тебя бросили в кипяток, и ты становишься мягкой, вареной спагетти. Полностью расслабься. Повтори 3 раза.

12. Упражнение «Дыхание по руке» (5 пальцев):

Зачем: Быстро успокоиться перед контрольной.

Как: Обводи указательным пальцем одной руки ладонь другой. Ведешь палец вверх по большому пальцу — вдох, ведешь вниз — выдох. Так проходишь всю ладонь. Это дает мозгу тактильную и визуальную опору.

13. Упражнение «Слух супергероя»:

Зачем: Развить концентрацию.

Как: Закрой глаза на 1 минуту и постарайся услышать самый далекий звук (за окном), затем — звук в комнате, и наконец — звук собственного дыхания.

14. Упражнение «Фрирайтинг (техника свободного изложения мысли) или Гейминг».

Техника: Выгрузи всё, что бесит, на листок бумаги за 2 минуты (потом порви) ИЛИ проведи 15 минут в игре, где есть четкий понятный результат, которого не хватает в жизни.

Рекомендация: В 13–14 лет важно переключить мозг с «режима тревоги» на «режим достижений» или «выплеска».

15. Упражнение «Боксерская груша» (ментальная).

Техника: Возьми черновик и в течение 1 минуты черкай на нем со всей силы, выражая свою злость или бессилие. Затем скомкай и «забей гол» в мусорную корзину.

Смысл: Легальный и безопасный выброс агрессии, сопровождающей выгорание.

16. Техника «Заземление 5-4-3-2-1».

Зачем: Справиться с тревогой или «наплывом» мыслей.

Как: Найди в пространстве вокруг себя: 5 предметов, которые видишь; 4 звука, которые слышишь; 3 текстуры, которые можешь потрогать; 2 запаха; 1 вкус (или одну вещь, за которую ты благодарен сейчас).

17. Упражнение «Копилка радости».

Техника: Напиши на бумажке то, что ты купишь или сделаешь приятного, когда закончится сложная неделя/четверть. Смысл — в маленькой осязаемой награде.

Рекомендация: Дальние цели (институт через 5 лет) для них не работают. Нужны «короткие дистанции».

18. Упражнение «Сундук достижений»:

Техника: Записывай на маленьких бумажках каждое «получилось» за день (даже если это просто вкусный чай). Складывай в банку.

Смысл: Помогает увидеть ценность дня, когда кажется, что «всё плохо».

19. Упражнение «Моё "Зачем"».

Техника: Сформулируй цель не через «надо», а через «я получу власть/свободу/ресурс». Например: «Я учу английский, чтобы свалить в соло-путешествие и ни от кого не зависеть».

Рекомендация: Подростки 7–8 классов остро нуждаются в автономии. Смысл должен быть связан с их личной силой, а не с одобрением учителей.

20. Техника «Письмо из будущего».

Техника: Напиши себе сообщение от лица «себя через год», который уже справился с текущими трудностями. Что бы он тебе посоветовал?

Смысл: Дистанцирование от проблемы и понимание, что текущий кризис — временный.

21. Техника «Стоп-кадр» (S.T.O.P.):

Зачем: Не сорваться в конфликте или при усталости.

Как:

S (Stop) — остановись.

T (Take a breath) — сделай глубокий вдох.

O (Observe) — заметь, что ты сейчас чувствуешь (злость, обиду?) и где это в теле (сжаты кулаки?).

P (Proceed) — продолжай дело, осознав свою эмоцию.

22. Техника «Цифровой детокс на 10 вдохов»:

Зачем: Снизить «цифровое выгорание».

Как: Перед тем как открыть соцсети или игру, сделай 10 осознанных вдохов и выдохов. Спроси себя: «Зачем я сейчас беру телефон? Мне скучно, грустно или я действительно хочу что-то проверить?»

<p style="text-align: center;">Сектор «Люди» (Социальная опора)</p>	<p style="text-align: center;">Сектор «Место» (Безопасность)</p>
<p style="text-align: center;">номера упражнений</p>	
<p style="text-align: center;">Сектор «Действие» (Перезагрузка)</p>	<p style="text-align: center;">Сектор «Смысл» (Мотивация)</p>
<p style="text-align: center;">номера упражнений</p>	