

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ
(дополнительные материалы для проведения классного часа
или родительского собрания)

**ПОЧЕМУ ВАЖНА ПРОФИЛАКТИКА
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПОДРОСТКОВ?**

4 причины – 4 сектора для работы:

1. Сектор «Люди» (Социальная опора).

Подростку жизненно важно принятие сверстниками. Отвержение в группе — кратчайший путь к депрессии и истощению.

Задача: СОЗДАТЬ ПОДДЕРЖИВАЮЩУЮ СРЕДУ.

2. Сектор «Место» (Безопасность).

Постоянная «киберсоциализация» ведет к цифровому выгоранию. Ребенку нужно пространство (физическое и цифровое), где он защищен от оценок и шума.

Задача: ОБЕСПЕЧИТЬ ЗОНУ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОКОЯ.

3. Сектор «Действие» (Перезагрузка).

Эмоций много, а саморегуляция еще слабая. Без навыков осознанности и отдыха стресс копится бесконтрольно.

Задача: ОБУЧИТЬ ТЕХНИКАМ «СБРОСА» НАПРЯЖЕНИЯ.

4. Сектор «Смысл» (Мотивация).

Интенсивная учеба без понимания «зачем это мне» быстро сжигает ресурс. Потеря вовлеченности — главный симптом выгорания.

Задача: ПОМОЧЬ НАЙТИ ЛИЧНУЮ ЦЕННОСТЬ В ОБУЧЕНИИ.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ 7-8 КЛАССОВ

Друзья, ваш мозг сейчас работает в режиме **интенсивных нагрузок**, сравнимых с работой мощного процессора. Кейс самопомощи — это ваш личный инструмент для поддержания **внутреннего баланса** и предотвращения эмоционального истощения.

1. Восстановление ресурса: Любая сложная система требует регулярной "подзарядки". Эти методы помогут вам вовремя восстанавливать силы, чтобы учеба не превращалась в изнурительный процесс.

2. Управление эмоциями: В подростковом возрасте чувства особенно сильны, а навыки самоконтроля еще совершенствуются. Кейс дает вам способы владеть собой в стрессовых ситуациях, не позволяя эмоциям брать верх.

3. Личная независимость: Когда вы понимаете свои потребности, вы перестаете быть заложниками обстоятельств. Это способ обрести **контроль над своей жизнью** и двигаться к целям осознанно, сохраняя здоровье и интерес к миру».

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ 5-6 КЛАССОВ

«Ребята, ваша учеба сейчас — это настоящий марафон. Чтобы дойти до финиша бодрыми, а не уставшими, важно пользоваться **"Кейсом самопомощи"**. Это ваш набор инструментов, который помогает не "перегореть", как лампочка.

ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО?

1. Заряжать "внутреннюю батарейку": Наш мозг не может работать без отдыха. Кейс учит вовремя замечать усталость и восстанавливать силы, чтобы на всё хватало энергии.

2. Приручать сильные чувства: Иногда эмоции (гнев или страх) накрывают как волна, и с ними трудно справиться. Эти знания помогут вам стать хозяевами своего настроения, а не его заложниками.

3. Быть самостоятельными: Когда вы сами знаете, как себе помочь, вы меньше зависите от настроения окружающих или школьных оценок. Вы сами управляете своим состоянием.

Помни: уметь вовремя отдохнуть и поддержать себя — это не слабость, а суперсила современного человека».

РАСШИФРОВКА КАЖДОГО СЕКТОРА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

- **Сектор «Люди».** **Социальная опора:** Это твое окружение, которое дает поддержку, а не только критику. Это те, кому можно доверять и с кем можно быть собой, не боясь отвержения или травли.
- **Сектор «Место».** **Безопасность:** Это твое «убежище» — физическое пространство (комната) или цифровой покой (оффлайн-режим). Место, где на тебя не давит шум, требования учебы и бесконечные уведомления.
- **Сектор «Действие».** **Перезагрузка:** Это конкретные способы «сбросить пар». Сюда относятся спорт, хобби или практики осознанности, которые помогают мозгу переключиться с учебы и не копить стресс внутри.
- **Сектор «Смысл».** **Мотивация:** Это понимание личной выгоды. Ответ на вопрос: «Зачем я это делаю?». Когда ты учишься не «потому что надо», а ради своей мечты или интереса, сил становится больше.

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> | |
| | |

ПОЛНЫЙ СПИСОК УПРАЖНЕНИЙ

(для специалиста, который проводит мероприятие - проверка ответов/ см. ПРЕЗЕНТАЦИЮ)

1. «Моё "Зачем"» (СМЫСЛ): 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» (ДЕЙСТВИЕ): 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» (МЕСТО): Собери плейлист «0% стресса» и используй его в автобусе или школьном коридоре. Это твоя мобильная граница, которая мгновенно создает безопасное пространство.

4. «Сундук достижений» (СМЫСЛ): 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. (ДЕЙСТВИЕ): Если закипаешь — остановись (Stop), вдохни (Take a breath), заметь свою эмоцию и зажимы в теле (Observe) и только потом продолжай (Proceed).

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

7. «Магический квадрат» (МЕСТО): 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» (МЕСТО): 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» (ЛЮДИ): Раздели знакомых по ролям: кто выслушает, кто поможет с делом, а кто — просто рассмешит. Иди к правильному человеку под конкретную нужду.

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

11. «Письмо из будущего» (СМЫСЛ): 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» (МЕСТО): Создай «микро-место» (угол с подушками или капюшон). Договорись с домашними: «Если я здесь — я в домике, меня не беспокоить».

13. «Круг доверия» (ЛЮДИ): 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» (ДЕЙСТВИЕ): 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» (ДЕЙСТВИЕ): 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» (ЛЮДИ): Заведи с мамой или другом чат или тетрадь для того, что трудно сказать вслух. Это снимает барьер перед просьбой о помощи.

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

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

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

20. «Копилка радости» (СМЫСЛ): 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» (ДЕЙСТВИЕ): 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» (ДЕЙСТВИЕ): На минуту закрой глаза. Поймай самый далекий звук, затем звук в комнате, а потом — свое дыхание. Это тренирует твою концентрацию.

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.