



ПАМЯТКА

«Техника микропаузы в стрессовый день»
(для всех участников образовательного процесса)

Найдите место для уединения

Желательно тихое, где вас не будут отвлекать. Удобно сядьте или встаньте. Отключите телефон/уведомления. Важно: даже если вы не одни — можно использовать наушники с фоновыми звуками или шумоподавлением.



Настройтесь

Поставьте таймер на 5 минут. Закройте глаза или мягко сфокусируйтесь на одной точке в пространстве. Скажите себе: «Сейчас я делаю паузу. Это время для меня.»

Подключите дыхание

Сделайте 3–5 медленных вдохов и выдохов. Вдох через нос — выдох через рот. Почувствуйте, как воздух проходит через тело. Положите ладонь на грудь или живот — чтобы закориться в ощущениях.



Наблюдайте и не оценивайте

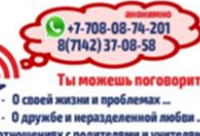
Если приходят мысли — не гоните их. Просто отметьте: «мысль» — и мягко вернитесь к дыханию. Не боритесь с собой. Всё, что вы чувствуете — допустимо.

Завершите осознанно

Услышав сигнал таймера, не спешите вставать. Сделайте мягкое движение: потянитесь, встряхните руки, откройте глаза. Спросите себя:
Что я сейчас чувствую?
Что изменилось за эти 5 минут?
Чего мне сейчас хочется?

**ЕСЛИ ТРУДНО -
ПРОСТО ПОЗВОНИ**

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ



Ты можешь поговорить:

- О своей жизни и проблемах...
- О дружбе и неразделенной любви...
- Об отношениях с родителями и учителями...
- О жестоком обращении с тобой и сверстниками...