

Профилактика кризисных состояний

Часть 1. Для родителей: 4 шага, чтобы укрепить «подушку безопасности»

1. Принимайте чувства, а не оспаривайте их

Вместо: «Ерунда, из-за двойки не плачут», скажите: «Ты злишься/грустно? Я рядом».

· Смысл: Обесценивание чувств учит скрывать боль. Принятие учит отслеживать эмоции до того, как они станут критическими.

2. Создайте ритуал «Тихого часа без оценок»

Каждый день по 15 минут — никаких гаджетов, критики, вопросов про уроки. Просто будьте рядом (чай, прогулка, молчаливое «обнимашки»). Это снижает уровень фонового стресса.

3. Следите за тремя «красными флагами»

Резкие изменения: перестал есть/спать, бросил хобби, ушел в онлайн-реальность, говорит «я никому не нужен».

· Что делать: Не допрашивать. Сказать: «Я вижу, тебе плохо. Давай сходим к психологу вместе, я тоже пойду (чтобы снять клеймо «ты ненормальный»).

4. Собственная стабильность — лучшее лекарство

Если родитель в панике, тревоге или перфекционизме, подросток «заражается». Ваша забота о себе (сон, терапия, пауза перед нотацией) работает как вакцина.

Часть 2. Для подростков: 5 принципов, как не скатиться в кризис

1. Отделите «Я сейчас» от «Я навсегда»

Плохая оценка, расставание, ссора — это точка во времени, а не приговор жизни. Кризисное мышление говорит: «Всегда так будет». Ловите себя на слове «всегда» и «никогда» — это обман мозга.

2. Создайте свой «Красный чемоданчик»

Лист, где написано 5 действий, которые отвлекают за 10 минут (не цифры!):

1. Умыться ледяной водой.

2. Сжать кулаки 30 раз.

3. Включить самую громкую песню и орать в подушку.

4. Написать все, что бесит, на бумагу и порвать.
5. Позвонить другу с паролем «Код 111» (означает «просто поболтай со мной, не спрашивая причин»).

3. Правило «Окно в день»

Раз в сутки открыть окно/выйти на улицу на 5 минут без телефона. Свет и воздух сбивают внутреннюю духоту и накручивание мыслей.

4. Списки благодарности наоборот

Каждый вечер писать не «что было хорошего», а «какую боль/стыд я пережил и выжил». Это тренирует устойчивость: «Я справился со вчерашним ужасом, значит, и с сегодняшним смогу».

5. Запомнить номер 61-60-60 Анонимно, бесплатно. Можно просто сказать: «Мне плохо, поговорите со мной». Это не стыдно, это как вызвать скорую при температуре 40.

Что делать экстренно (для обоих)

Если слышите или чувствуете: «Не хочу жить», «Надоело», «Скоро меня не будет» — не оставляйте одного. Уберите доступное оружие/таблетки. Позвоните по кризисной линии (112 или вышеуказанный номер). Помните: профилактика начинается за полгода до бури, когда вы просто едите пиццу вместе и молчите.