

Чек-лист:

Первая помощь при сложных эмоциях подростка

1. Сохраняйте спокойствие

- Не реагируйте бурно на эмоциональные всплески подростка; помните, что его чувства обусловлены возрастными и физиологическими изменениями.
- Дышите глубоко, прежде чем начать разговор.

2. Показать принятие и поддержку

- Дайте понять, что вы на стороне подростка, даже если не соглашаетесь с его поведением: «Я вижу, что тебе сейчас тяжело, и я рядом».
- Не обесценивайте эмоциональные переживания подростка — даже если они выглядят незначительными для взрослого.

3. Дайте пространство для эмоций

- Дайте подростку время побыть одному, если он не готов разговаривать; не настаивайте на откровенности сразу.
- При возвращении к разговору избегайте критики и оценочных суждений.

4. Помогите назвать эмоции

- Помогите подростку определить, что именно он чувствует («Ты выглядишь расстроенным/раздражённым. Это так?»).
- Можно использовать технику «колеса эмоций» или предложить нарисовать свои чувства.

5. Сообщите о допустимости любых чувств

- Артикулируйте: «Любые эмоции — это нормально. Важно лишь то, как мы их выражаем».

6. Предложите простую технику регуляции

- Вместе сделайте дыхательное упражнение: несколько медленных вдохов и выдохов.
- Предложите сменить обстановку — выйти на улицу, заняться творчеством, физической активностью.

7. Обсудите чувства после стабилизации

- Когда эмоции улягутся, спокойно обсудите ситуацию: «Как думаешь, что вызвало эти чувства? Что помогло бы тебе почувствовать себя лучше?».

8. Не бойтесь обращаться за помощью

- Если эмоции подростка сильны и сохраняются долго, предложите обратиться к психологу или поддерживающему взрослому вне семьи.