

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Педагог-психолог Камынина Л.В.

Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки подросткам.



1. Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?».
2. Активное слушание. Пересказать то, что подросток рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я тебя понял(а), что ...?».
3. Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?».
4. Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?».
5. Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что либо изменить, но потом это состояние проходит».

