



## **«ДИАЛОГ С ПОДРОСТКОМ И РОДИТЕЛЕМ: РЕКОМЕНДАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА»**

**Беседа: создание условий для продуктивной коммуникации и  
психологической поддержки**

## Рекомендации по проведению профилактической беседы с несовершеннолетним во время стрессовой, проблемной ситуации.

**1** Ни в коем случае нельзя приглашать на беседу через третьих лиц (можно сначала встретиться как бы невзначай, обратиться с какой-либо несложной просьбой или поручением, чтобы был повод для встречи);

• Разговаривать в спокойном месте, чтобы избежать возможности быть прерванным в беседе (никто не должен прерывать разговора, сколько бы он ни продолжался);



**2**

**3** • Уделять все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, расположившись напротив, но не через стол;

• Ни в коем случае нельзя проводить беседу в присутствии третьих лиц, желательно спланировать встречу не в учебное время;

**4**

**5** • Дать возможность собеседнику высказаться, не перебивая его, не мешая, возможно сопровождать монолог собеседника междометиями «mmm», «ого», «ох» и т.п. Активного слушания (кивания, сочувствия, выражение сострадания) часто достаточно, чтобы помочь ребенку почувствовать облегчение и не совершить непоправимое. Начинайте говорить только тогда, когда перестанет говорить он;

**6** • В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не посматривать на часы и тем более не выполнять какие-либо «попутные» дела. Необходимо всем своим видом показать собеседнику, что важнее этой беседы для вас, сейчас ничего нет;



• Если собеседник плачет, не прерывайте, не просите прекратить, дайте психическому напряжению выйти;

**8**

**7** • Если в процессе разговора Вы растерялись и не знаете, что говорить, или собеседник вдруг отказывается говорить, просто будьте рядом (в идеале «отзеркаливайте ребенка» - повторите его позу, его темп речи и интонации, ритм движений);







9

• Пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили («я правильно понимаю, что...», «поправь меня, если я что-то пропустил(а), ты говорил(а), что...»);

10

Обсуждать проблему без осуждения и пристрастия;



11

• Произносить только позитивно-конструктивные фразы. (Первоначально озвучивается положительный момент: "у тебя хорошо получается/ты достойно справляешься", затем конкретные действия, что улучшить: "я предлагаю сделать...и...чтобы получалось более эффективно/стало комфортнее")

• Не обесценивать. Не приводить примеры неуспешности и неустроенности в жизни у других людей в целях донесения до собеседника, что его нынешнее состояние не так плохо.

12

• Избегайте прямого совета «тебе надо было сказать/сделать...», используйте более мягкие варианты «Я предполагаю, что можно было поступить так... или так..., как ты думаешь?», «Давай подумаем/порассуждаем»;

13

• Не указывать на слабость либо нежелание справляться со сложившейся ситуацией/состоянием.

14



## Примеры речевых модулей при проведении профилактической беседы с несовершеннолетним во время стрессовой, проблемной ситуации



### ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ

### СКАЖИТЕ

### НЕ ГОВОРИТЕ

«Ненавижу учебу, одноклассников и т.п....»

«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»

«Когда я был в твоём возрасте...»

«Все кажется таким безнадежным...»

«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»

«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»

«А если у меня не получится?»

«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное. И у нас есть план «Б»!»

«Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!»

«Вы не понимаете меня!»

«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу понять»

«Кто же может понять молодежь в наши дни?»

«Всем было бы лучше без меня!»

«Ты много значишь для нас, ты очень важен и дорог нам. Я переживаю за тебя. Скажи мне, что происходит».

«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»

«Я совершил ужасный поступок...»

«Давай сядем и поговорим об этом»

«Что посеешь, то и пожнешь!»,  
«Я то думала, что ты умная/ый девочка/мальчик, а ты...»

«Я не хочу в школу...мне там плохо»

«Как тебе кажется, почему?...что можно сделать?»

«Да ты просто лентяй!»



Существует три основных метода оказания психологической помощи человеку, думающему о суициде:

1. Своевременная диагностика и соответствующее ЛЕЧЕНИЕ суицидента.
2. Активная ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА человека, находящегося в состоянии депрессии.
3. ПООЩРЕНИЕ его ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ УСТРЕМЛЕНИЙ, чтобы облегчить ситуацию.



## Индивидуальная профилактическая беседа с суицидентом

В беседе с любым человеком, особенно с тем, кто готов пойти на самоубийство, важно уделить достаточно внимания активному выслушиванию. Активный слушатель – это человек, который слушает собеседника со всем вниманием, не осуждая его, что дает возможность его партнеру выговориться без боязни быть прерванным. Активный слушатель в полной мере понимает чувства, которые испытывает его собеседник, и помогает ему сохранить веру в себя. Активный слушатель поможет тому, чтобы высказывания его собеседника о желании умереть наверняка были услышаны.

Если в ходе беседы, несовершеннолетний активно высказывал суицидальные мысли:

1 • Искренне скажите человеку, что переживаете за него потому, что он важен (исходя из позиции, что жизнь любого человека ценна)

• Поговорите с близкими; 4

2 • Спросите, чем ему помочь (помощь может быть разной – от «защиты» до «просто посиди рядом»);

3 • Если человек категорически отказывается от помощи, уточните, от кого он готов ее принять;

5 • Если все попытки тщетны, звоните на телефон доверия сами!

6 • Ни в коем случае не взывать к чувству долга, не упрекать за слабость, не осуждать, не оспаривать, не «брать на слабо»!

Не бойтесь оказаться некомпетентным или усугубить ситуацию. Равнодушие, страх вмешаться или игнорирование ситуации могут привести к трагическим последствиям. Чаще всего выговорившись, «излив душу», проговорив боль, сняв напряжение, заплакав с кем-то рядом, почувствовав, что кому-то не безразличен, ребенок испытывает облегчение и отказывается от задуманного.

