



КГБУ "Хабаровский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи"

КАК ПОДРОСТКУ ОКАЗАТЬ ПОДДЕРЖКУ. РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПОДДЕРЖКА – это один из видов проявления любви и заботы, помощь близкому человеку пережить моменты стресса и кризисы жизненных ситуаций. Чем лучше мы поддерживаем друг друга, тем легче проходим кризисы, беды, а также становимся эмоционально ближе к друг другу.

Варианты поддержки



Эмоциональная



Интеллектуальная



Действием

Тел: +7 (4212) 30 74 70

Сайт: psylogia.ru

Instagram: [@detskiicentr27](https://www.instagram.com/detskiicentr27)



КГБУ "Хабаровский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи"

Эмоциональная поддержка

ЦЕЛЬ – помочь подростку успокоиться, а не решить проблему.
Разговор про чувства и эмоции, располагает к душевной беседе и дает возможность подростку выговориться и прожить свои чувства, снизить накал эмоций.



- ✓ Пытаемся понять и выслушать чувства, как важные и правильные.
- ✓ Не занимаемся решением проблемы, не даем советов.

Примеры фраз

Я сочувствую тебе

Мне жаль, что это случилось с тобой

Надо же, какая неприятная ситуация!

Мне очень важно, что с тобой происходит, можешь поделиться, пожалуйста?

«Ты сейчас расстроен/злишься?»

Я переживаю и расстраиваюсь, что такое происходит

Тел: +7 (4212) 30 74 70

Сайт: psylogia.ru

Instagram: [@detskiicentr27](https://www.instagram.com/detskiicentr27)



КГБУ "Хабаровский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи"

Интеллектуальная поддержка:

ЦЕЛЬ – помочь в поиске оптимальных вариантов решения проблемы, построение плана, качественный анализ ситуации, приглашение к мозговому штурму.

- ✓ У Вас должна быть уверенность, что решение будет найдено.
- ✓ Упор в обсуждениях делается на реальные факты и причинно-следственные связи, а не на эмоции.
- ✓ Предлагать интеллектуальную поддержку можно после того, как снизился накал эмоций и подросток может делать умозаключения.
- ✓ НЕ скатиться в рационализацию – не игнорировать чувства, если они есть!

Цепь умозаключений. Если вы эксперт в этой теме или хорошо в ней разбираетесь и готовы предложить версию происходящего, и совместно обсудить.

Серия вопросов. Если нет никакой версии происходящего, то можно попробовать задавать наводящие вопросы, чтобы подросток сам строил причинно-следственные связи и искал решение.



Тел: +7 (4212) 30 74 70

Сайт: psylogia.ru

Instagram: [@detskiicentr27](https://www.instagram.com/detskiicentr27)

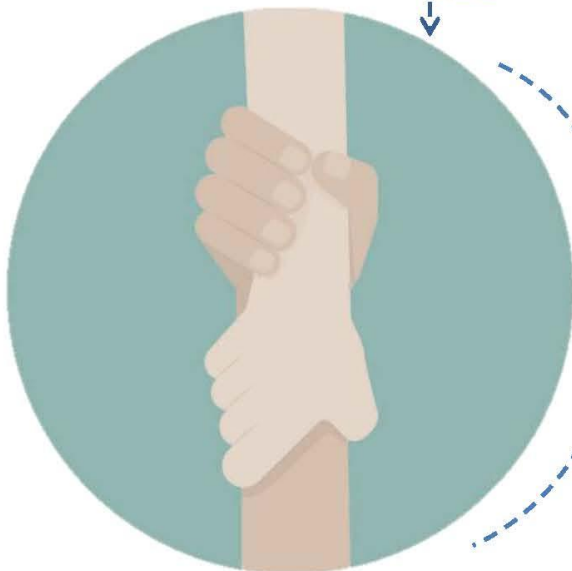


КГБУ "Хабаровский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи"

Поддержка действием:

ЦЕЛЬ – Решить проблему как можно быстрее, конкретные советы, призывы к действию для изменения проблемной ситуации. Выдача готового ответа, описания подобной ситуации из готового опыта..

- ✓ Вы должны быть активны, сконцентрированы и уверены в своих советах.
- ✓ Если ситуация не угрожает жизни и здоровью, прежде чем выдавать советы и решительные указания, нужно убедиться, что подросток действительно нуждается в готовом решении, а не в эмоциональной поддержке.



Прежде чем дать совет, спросите: «У меня есть предложение, можно я его тебе озвучу?»

Прежде чем дать совет спросите: «У меня есть план, как тебе помочь, я поделюсь?»

Прежде чем дать совет, спросите: «Ты сейчас ждешь от меня конкретного совета?»

Тел: +7 (4212) 30 74 70

Сайт: psylogia.ru

Instagram: [@detskiicentr27](https://www.instagram.com/detskiicentr27)