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

. | http://900igr.net/up/datai/104406/0066-055-.jpgМуниципальное бюджетное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Успех» города Новошахтинска346905, Ростовская область, г. Новошахтинск, ул. 4-я Пятилетка, дом 16;тел: (8 863 69) 3-22-55,;почта pms–novoshaht@mail.ru**Сайт:** pmsnov.ucoz.ru***Инстаграм****: @centr.uspeh В****контакте:***[*https://vk.com/club171044925*](https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fvk.com%2Fclub171044925)***Одноклассники****:*[*https://ok.ru/profile/571597208281*](https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fok.ru%2Fprofile%2F571597208281) | **МБУ Центр «Успех»**Описание: C:\Users\user\Desktop\логотип без подписи.pngКризисныеситуации,без кризисных состоянийhttps://thewitt44productions.files.wordpress.com/2015/05/express-self-cartoon.jpg?w=640 |

Примеры ведения диалога с человеком, находящимся в кризисном состоянии

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Если подросток говорит:** | **Рекомендуемые варианты ответа:** | **Не рекомендуемые варианты ответа:** |
| *«Ненавижу учебу, школу, учителей и т.п.»* | *– «Кто в твоей жизни сейчас наиболее важен и дорог?»**– «Что ты хочешь делать, когда это чувствуешь?»* | *– «Когда я был в твоем возрасте...»* *– «Да ты просто лентяй!»* |
| *«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»* |
| *«Всем было бы лучше без меня!»* | *– «Кому именно?»**– «На кого ты обижен?»**– «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит».* | *«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»* |
| *«Вы не понимаете меня!»* | *«Что я сейчас должен понять. Я действительно хочу это знать»* | *– «Кто же может понять молодежь в**наши дни?»**– «Я очень хорошо тебя понимаю»* |
| *«Я совершил ужасный поступок...»* | *«Давай сядем и поговорим об этом»* | *«Что посеешь, то и пожнешь!»* |
| *«А если у меня не получится?...»* | *«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»* | *«Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!»* |