

ЧЕК-ЛИСТ
«Разговор с подростком»

1. НАЧАЛО РАЗГОВОРА

«Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным,
у тебя что-то случилось?»

2. АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ

«Правильно ли я понял(а), что ...?»
«Ты имеешь ввиду, что ...?»

3. ПРОЯСНЕНИЕ НАМЕРЕНИЙ

«Бывало ли тебе так тяжело, что не хотелось жить/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».

Обращение	Ответ
«Ненавижу учебу, школу и т. п.»	«Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?...»
«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»
«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»
«Вы не понимаете меня!...»	«Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»
«А если у меня не получится?...»	«Если не получится, ничего страшного. Давай мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз и что можно сделать, чтобы получилось в следующий»