

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ?



Можно использовать такие фразы:

Слова поддержки подростку в трудную минуту могут стать для него спасательным кругом.

Помните, что можете обратиться к специалисту, неразрешимых ситуаций практически не существует

«Я в тебя верю!»

«Ты обязательно справишься!»

«Вспомни, как здорово ты придумал в прошлый раз!»

«Мне искренне жаль, что так вышло»

«Я слышу тебя»

«Я здесь, я рядом»

«Ты можешь опереться на меня»

«Ты не один/не одна»

«Я вижу, как тебе тяжело»

«Вместе мы обязательно справимся!»



КАК ПОДДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ

1. СЛУШАЙТЕ, А НЕ ОЦЕНИВАЙТЕ

Дайте подростку возможность рассказать о своих чувствах без перебивания.

Избегайте фраз «не переживай» или «это ерунда».

Для него ситуация важна.



2. ПРИЗНАВАЙТЕ ЭМОЦИИ

Скажите: «Я вижу, что тебе сейчас непросто», «Твои чувства понятны».

Это помогает почувствовать поддержку и безопасность.

3. УВАЖАЙТЕ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

Подросток может не быть готов делиться деталями.

Дайте понять, что вы рядом, когда он захочет поговорить.



4. ПРЕДЛАГАЙТЕ ПОМОЩЬ, НЕ НАВЯЗЫВАЯ

Спросите: «Чем я могу помочь?»

Предлагайте варианты (прогулка, совместное занятие, разговор со школьным психологом), но решение пусть принимает он.

5. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧУВСТВО СОБСТВЕННОЙ ЦЕННОСТИ

Отмечайте усилия, а не только результаты: «Я горжусь тем, как ты стараешься».

Помогайте видеть сильные стороны и достижения.

6. БУДЬТЕ ПРИМЕРОМ УВАЖЕНИЯ К СЕБЕ И ДРУГИМ

Говорите о своих чувствах спокойно, показывайте, что у каждого бывают ошибки и их можно пережить.

Демонстрируйте уважительное отношение к различиям людей.

7. ЗНАЙТЕ, ГДЕ ИСКАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПОМОЩЬ

При серьёзных переживаниях вместе рассмотрите варианты обращения за помощью: психолог вашего учреждения образования; психолог в Центре, дружественном подросткам; психолог или равный консультант онлайн на платформе [talk2ok.by](#); телефон доверия, консультации специалистов.

Главное: ваша поддержка, внимание и готовность слушать важнее любых советов.

Подросток, чувствующий, что его принимают дома, легче справляется с трудностями и увереннее развивается.