



**ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОМФОРТНОЙ И БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ
И ПОДРОСТКОВ: ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ В ОБРАЗОВАНИИ**

ВОПРОСЫ НА ОБСУЖДЕНИЕ

оказание экстренной, психологической помощи
детям в ситуации аффективных состояний

развитие навыков жизнестойкости

семейные каникулы: время с пользой



КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПЕДАГОГУ?

! ВАЖНО !

все развивающие занятия
ставим на паузу

- Успокоиться самим, чтобы ребенок видел «взрослого» рядом с собой
- Слушайте то, что говорит ребенок (мысли, чувства) – метод «активное слушание»
- Говорите короткими фразами (без длительных монологов)
- Не оцениваем, не обесцениваем
- Отнеситесь с терпением к изменению в поведении ребенка
- Если ребенок хочет поговорить, найдите время его выслушать, прикоснитесь к нему (спросите разрешение обнять) и он почувствует, что вы разделяете его горе
- Будьте готовы к вопросам и всегда будьте честными в ответах, детей часто интересуют вопросы рождения и смерти
- Покажите ребенку, что плакать не стыдно
- Старайтесь быть в контакте с родителями, это создаст ощущение безопасности
- Проговаривайте планы на сегодня, на завтра, на месяц
- Культивируем построение будущих планов, когда ребёнок готов об этом говорить

ПРАВИЛЬНЫЕ СЛОВА ПОДДЕРЖКИ

- *«Я с тобой, я рядом».*
- *«Я всегда готов/а выслушать тебя».*
- *«Если тебе что-то понадобится — только скажи, я готов/а помочь».*
- *«Ты можешь обратиться ко мне в любое время».*
- *«Я хочу поддержать тебя. Что мне сделать для тебя? Хочешь...» (предложить несколько вариантов).*
- *Ты не одна/один. Ты можешь поделиться со мной всем, не держи в себе.*
- *«Можно я буду спрашивать раз в неделю, что у тебя происходит?»*
- *Твои чувства — нормальны, я тебя понимаю. Эту фразу можете использовать, если человек признается, что стыдится или боится своих переживаний.*
- *То, что с тобой случилось, действительно ужасно. Мне очень жаль, я тебе сочувствую, я вместе с тобой.*

3 БАЗОВЫХ УРОВНЯ методики активного слушания:

Сопереживание – проявление эмоций, захвативших собеседника. Если он прослезился, например, то слушатель тоже смахивает слезы.

Сочувствие – выражается в желании помочь любому человеку, когда тот попадает в неприятность.

Симпатия – устойчивая благосклонность и дружелюбность к собеседнику.

3 ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА активного слушания:

1. ПРИНИМАТЬ ЛЮДЕЙ СО ВСЕМИ ИХ ИЗЪЯНАМИ

Необходимо строго контролировать эмоции и личные оценки, так как они мешают верно понимать слова

2. УСТАНАВЛИВАТЬ ЛИШЬ ЗРИТЕЛЬНЫЙ КОНТАКТ

Старайтесь не переводить глаза на внешние предметы либо одежду говорящего. Держите взгляд на уровне лица

3. ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ

Речь идет о корректном уточнении смысла, что демонстрирует ваш неподдельный интерес к объекту обсуждения

7 ТЕХНИК активного слушания:

1. ПОДДАКИВАНИЕ

В ходе беседы нужно время от времени кивать, произнося «ага», «да-да» или «угу». Так собеседник понимает, что вы сосредоточены на нем.

2. СПРАШИВАНИЕ

Есть два вида вопросов – открытые или закрытые. Закрытые вопросы используются не для получения более полной информации о чем-то. С их помощью можно ускорить подтверждение какой-либо договоренности и получение согласия, а также убедиться в собственных предположениях или, наоборот, отвергнуть их.

Закрытые вопросы требуют простых ответов – «да», «нет». Например, такие: «Ты был сегодня на работе?», «Давно вы здесь?», «Ты в комнате один?», «Вы обедали?» и др.

Открытые вопросы техники активного слушания требуют расширенного объяснения. Они обычно начинаются с местоимений «кто», «что», «сколько», «как», «какой» и др. Таким образом, вы помогаете переходить с монолога к двустороннему общению. Например, «Что вы ели на обед?», «Как твое здоровье?», «С какого времени вы ждете?»

7 ТЕХНИК активного слушания:

3. ПЕРЕФРАЗИРОВАНИЕ

Суть приема – сформулировать одну и ту же мысль, но по-другому. Это позволяет говорящему понять, что его речь воспринимают верно. В противном случае он может вовремя исправить ситуацию. Перефразируя слова, необходимо опираться на суть информации и исключать эмоции, которые ее сопровождали.

«Если я верно понял, то...». «Иначе говоря, вы полагаете, что...». «Возможно, я не прав, но вы сказали, что...».

Подобные примеры техник активного слушания в части пересказывания фраз подходят, если собеседник логично завершил часть своего повествования и собирается продолжить эту мысль. Перебивать его не нужно, пока он не закончит свой очередной фрагмент. Это навредит его расположению духа.

4. ЭХО

В противоположность перефразировке эхо возвращает собеседнику все, что он произнес, причем дословно. Это позволяет эмоционально присоединиться к говорящему или озвучить уточняющий вопрос.

7 ТЕХНИК активного слушания:

5. РЕЗЮМИРОВАНИЕ

Данный прием обобщает ключевые мысли или чувства. Это логичный вывод из всего сказанного собеседником. Итоговая фраза выражает сокращенную речь человека.

В резюмировании озвучивают главную идею разговора, используя такие обороты, как: «Как я вижу, ваша ключевая мысль состоит в следующем...». «Обобщая сказанное, делаем вывод ...»

6. ТЕХНИКА ОТРАЖЕНИЯ ЭМОЦИЙ (ЗЕРКАЛО)

Искренняя эмпатия рождает доверительное отношение и позитивные эмоции. Для выражения сочувствия используют слова, жесты и мимику. Для влияния на эмоциональный фон собеседника нужно: кивать (покачивать) головой; в разговоре касаться его руки (если это действие уместно); копировать жесты собеседника (допустим, принять ту же позу). **Фразы для эмоциональной подстройки под клиента:** я знаю, как для вас это серьезно; кажется, вы сомневаетесь в ...

7. ЛОГИЧЕСКОЕ СЛЕДСТВИЕ

Данный прием похож на предыдущие техники активного слушания. Но здесь человек делает логические выводы на основании фактов, услышанных от собеседника. При этом лучше применить дословные формулировки с акцентом на детали: Из сказанного следует, что ... По вашей логике выходит, что... Стало быть, во-первых, ..

КУДА ОБРАТИТЬСЯ?

- Центр профилактики и социальной адаптации «Семья»
8(3822) 62-44-00, 8(3822) 72-02-10
- Центр профилактики девиантного поведения детей и подростков «Альтернатива»
8(3822) 99-26-86
- Благотворительный Фонд «Меркурия»
8(3822) 22-49-13, +7 (903) 955-49-13
- Центр социально-психологической помощи «Психея»
+7 (913) 881-24-83

КУДА ОБРАТИТЬСЯ?

- Горячая линия центра экстренной психологической помощи МЧС России (круглосуточно)
+7 495 989-50-50
- Линия психологической помощи Российского Красного Креста
8-800-250-18-59
- Единый телефон доверия.
Звонить можно из любого региона России
8-800-333-44-34
- Чрезвычайные ситуации и поддержка пострадавших.
По горячей линии можно обратиться в случае кризисной ситуации и психологической травмы.
8-800-775-17-17
- Всероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей,
8-800-2000-122