

ПРИНЦИПЫ ПОДДЕРЖКИ



ПРИНЯТИЕ

Принимайте чувства ребёнка, не обесценивайте их. «Я вижу, что тебе тяжело.»



АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ

Слушайте внимательно, уточняйте, отражайте чувства. «Правильно ли я понимаю, что ты чувствуешь...?»



БЕЗОПАСНОСТЬ

Создавайте ощущение безопасности и стабильности. «Я рядом. Ты в безопасности.»



ПОДДЕРЖКА РЕСУРСОВ

Помогайте опираться на сильные стороны и находить ресурсы. «Что тебе помогает чувствовать себя лучше?»

ФРАЗЫ ПОДДЕРЖКИ

- ♥ Я рядом.
- ♥ Ты не один.
- ♥ Твои чувства важны.
- ♥ Спасибо, что доверился мне.
- ♥ Мы вместе подумаем, как тебе помочь.



ГБУ «Центр диагностики и консультирования»
Краснодарского края
Новопокровский филиал

адрес: ст. Новопокровская,
ул. Первенцева, 46

эл. адрес:
novopokrovskyfilial@yandex.ru

ПОМНИТЕ

Главный ресурс ребёнка
в кризисной ситуации —
**присутствие рядом
спокойного, принимающего
и эмоционально устойчивого
взрослого.**

*Быть рядом важнее,
чем знать все ответы.*



МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ



Эмпатия



Безопасность



Ко-регуляция



Поддержка
ресурсов

Метод «5-4-3-2-1»

Помогает снизить тревогу и вернуть ощущение контроля.

-  **5** предметов, которые видишь
-  **4** звука, которые слышишь
-  **3** ощущения (тактильные)
-  **2** запаха
-  **1** вкус

Квадратное дыхание



Повторить 4–6 раз.

Метод «Подстройся и веди»

Сначала подстройтесь под эмоциональное состояние ребёнка, затем постепенно снижайте интенсивность переживаний.



Техника контейнирования эмоций

«Я вижу, что тебе сейчас тяжело». «Мы можем побыть с этими чувствами вместе».



Метод «Безопасное место»

Предложите ребёнку представить место, где он чувствует себя спокойно и защищённо.



Метод активного слушания

- ✓ отражение чувств;
- ✓ уточнение;
- ✓ перефразирование;
- ✓ эмоциональная поддержка.



Метод ресурсных вопросов

- Что помогало тебе раньше?
- Кто может тебя поддержать?
- Что можно сделать прямо сейчас?



Метод «Что с тобой произошло?»

Вместо вопроса:

✗ «Что с тобой не так?»

Спросите:

✓ «Что произошло?»



Метод «Один маленький шаг»



- Что можно сделать сегодня?
- С чего мы можем начать?

Техника «Три вопроса устойчивости»

- ? Что я сейчас чувствую?
- ? Что мне помогает?
- ? Кто может меня поддержать?

