



ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«КОГДА РЕБЁНОК ГОВОРIT «Я НЕ СПРАВЛЯЮСЬ»: АЛГОРИТМ ПОДДЕРЖКИ»

Сохраняйте спокойствие

1

- Не перебивайте и не обесценивайте сказанные слова («Да ладно, это ерунда!»).
- Скажите: «Я рядом, давай разберёмся».
- Старайтесь не использовать критические или саркастичные замечания.

2

Выясните причину

Спросите:

- «Что именно сейчас кажется самым сложным?» (учеба, общение, быт).
- «Как давно ты так себя чувствуешь?»
- «Ты сам(а) хочешь найти решение или тебе нужно, чтобы я помог(ла)?»

3

Поддержка

- Учеба: помощь с поиском репетитора, обсуждение материала вместе.
- Эмоции: обучение способам релаксации или предложение обратиться за помощью к педагогу-психологу.
- Быт: разбор бытовых обязанностей, составление списка дел на неделю.

Научите делиться проблемой

4

- Поясните, что просить помощи — нормально.
- Предложите и обсудите совместно возможные ресурсы в данной ситуации (контакты куратора, воспитателя общежития, психолога и др.).
- Подчеркните: «Ты не один(а), многие через это проходят».

Составьте запасной план

5

Найти возможность обсудить возможные варианты действий. Например:

- «Если не сдашь этот предмет — его можно пересдать».
- «Если не нравится специальность — можно перевестись».

ВАЖНО!

- Через несколько дней спросите: «Как дела? Стало лучше?». Если ситуация не меняется — предложите обратиться за помощью к специалистам.
- Не принимайте решения за ребенка — направляйте и помогайте, а не предоставляйте готовые решения.
- Благодарите за доверие и честность: «Спасибо, что ты поделился/рассказал...»
- Если возможно, расскажите о собственном опыте.