

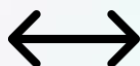


ПАМЯТКА

«Как не обесценивать чувства подростка» (для родителей)

Полезные фразы:

«Я тебя слышу»
«Это может быть сложно»
«Спасибо, что поделился со мной»



Обесценивающие фразы:

«В твоём возрасте нет проблем»
«Да что ты знаешь о жизни!»
«Перестань ныть»



Не сравнивайте с другими

✗ «А вот твоя сестра в твоём возрасте...»

«Я вижу, тебе важно это прожить по-своему. Расскажи, как ты себя чувствуешь?»



Признавайте его чувства

✗ Не говорите: «Не переживай, это ерунда»

Лучше: «Похоже, тебе сейчас действительно тяжело.

Хочешь поговорить об этом?»



Избегайте морализаторства и лекций

✗ «Ну я же говорила, что так и будет!»

«Понимаю, что ты расстроен.

Что ты теперь думаешь по поводу случившегося?»



**ЕСЛИ ТРУДНО -
ПРОСТО ПОЗВОНИ**

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
для детей, подростков
и их родителей



☎ **7-708-08-74-201**
8(7142) 37-08-58

Ты можешь поговорить:

- О своей жизни и проблемах...
- О дружбе и неразделённой любви...
- Об отношениях с родителями и учителями...
- О жестоком обращении с тобой и сверстниками...

Не высмеивайте и не иронизируйте

✗ «Подумаешь, велика проблема!»

«Похоже, для тебя это было действительно важно. Я рядом, если хочешь поговорить»



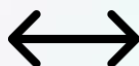


ЖАДЫНАМА

«Жасөспірімнің сезімдерін қалай төмендетпеу керек»
(ата-аналарға арналған)

Пайдалы сөз тіркестері:

«Мен сені естіп тұрмын»
«Бұл қиын болуы мүмкін»
«Менімен бөліскеніңе
рақмет»



Обесценивающие фразы:

«Сенің жасыңда ешқандай
мәселе болмайды»
«Сен өмірде не білесің!»
«Нығырлай бермеші»



Басқалармен салыстырмаңыз

❌ «Ал сенің әпкең (не сіңлің) сенің
жасыңда...»
«Мұны өзіңше өткеру сен үшін маңызды
екенін байқадым. Өзіңді қалай сезініп
жүргенінді айтып берші?»



Оның сезімдерін мойындаңыз

❌ «Уайымдама, бұл түк емес» деп
айтпаңыз.
«Қазір саған шынымен қиын сияқты. Бұл
туралы сөйлескің келе ме?»



Морализаторлықтан аулақ болыңыз

❌ «Мен айтқан ем, дәл осылай болады
деп!»
«Сен ренжігенінді түсінемін. Енді болған
жағдай туралы не ойлайсың?»



ЕГЕР ҚИЫН БОЛСА
ҚОҢЫРАУ ШАЛ

СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ
Жасөспірімдер мен
адамның ата-аналарымен
араласқан



8(7142) 37-08-58
8(7142) 37-08-58

Сен - өз өмірің мен проблемаларың туралы
Достық пен ашыраған махаббат туралы
Сенімен және құрдастарыңмен қатал қарым-қатынас туралы
Ата-аналармен және мұғалімдермен қарым-қатынас туралы
сөйлесе аласың

Күлкіге айналдырмаңыз

❌ «Айтсаңшы, үлкен мәселе екен!»
«Бұл саған шынымен маңызды болған
сияқты. Егер сөйлескің келсе, мен
осындамын»

