

## Как создать безопасное пространство: от первого контакта до устойчивого доверия.

### **1. Признание и принятие чувств**

Безопасность начинается с того, что взрослый внимательно слушает подростка, принимает и называет его чувства, не отрицает и не осуждает. Это показывает подростку, что его внутренний мир важен иуважаем.

### **2. Активное слушание и эмпатия**

Отражение слов и эмоций подростка («Ты злишься»; «Это для тебя обидно») помогает ему почувствовать понимание и доверие. Главное – искренность и доброжелательность.

### **3. Избегание осуждения и критики**

Осуждающие и обвиняющие слова ранят и создают барьеры. Взрослый, стремящийся к диалогу, выбирает описание фактов и чувств, а не оценок и приказов.

### **4. Обеспечение пространства и времени**

Не надо торопить подростка говорить или менять поведение. Иногда важно просто быть рядом и давать ему возможность ощущать поддержку, даже в молчании.

## **5. Совместное решение проблем**

Предложить подростку вместе искать выход из сложной ситуации, записывать варианты, обсуждать, выбирать и планировать шаги – это укрепляет самостоятельность и уважение.

## **6. Язык уважения и поддержки**

Формулировать просьбы ясно, но мягко, избегать ультиматумов и угроз. Важно показывать веру в способности подростка справиться с трудностями.

## **7. Использование позитивного подкрепления**

Признание и описание успехов и усилий подростка – лучший способ укрепить его самооценку и желание к сотрудничеству.

## **8. Постоянство и терпение**

Изменение нерезультивных схем общения – процесс длительный, требующий внимания и практики. Но с каждым новым шагом растет доверие и качество контакта.