

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 и уважаем.

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 нерезультативных схем общения — процесс длительный, требующий внимания и практики. Но с каждым новым шагом растет доверие и качество контакта.