**ЧЕК-ЛИСТ**

**«Разговор с подростком»**

**1. НАЧАЛО РАЗГОВОРА**

«Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным,

у тебя что-то случилось?»

**2. АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ**

«Правильно ли я понял(а), что …?»

«Ты имеешь ввиду, что … ?»

**3. ПРОЯСНЕНИЕ НАМЕРЕНИЙ**

«Бывало ли тебе так тяжело, что не хотелось жить/хотелось,

чтобы это все поскорее закончилось?»

**4. РАСШИРЕНИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ**

«Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации?

Как ты раньше справлялся с трудностями?

Что бы ты сказал, если бы на твоем месте был твой друг?»

**5. НОРМАЛИЗАЦИЯ, ВСЕЛЕНИЕ НАДЕЖДЫ**

«Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

|  |  |
| --- | --- |
| **Обращение** | **Ответ** |
| «Ненавижу учебу, школу и т. п.» | «Что именно тебя раздражает?»  «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?...» |
| «Все кажется таким безнадежным...» | «Иногда все мы чувствуем себя подавленными.  Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь» |
| «Всем было бы лучше без меня!...» | «Кому именно?» «На кого ты обижен?»  «Ты очень много значишь для нас  и меня беспокоит твое настроение.  Скажи мне, что происходит» |
| «Вы не понимаете меня!...» | «Что я сейчас должен понять?  Я действительно хочу это знать» |
| «Я совершил ужасный поступок...» | «Давай сядем и поговорим об этом» |
| «А если у меня не получится?...» | «Если не получится, ничего страшного.  Давай мы вместе подумаем,  почему не получилось в этот раз и что можно сделать, чтобы получилось в следующий» |