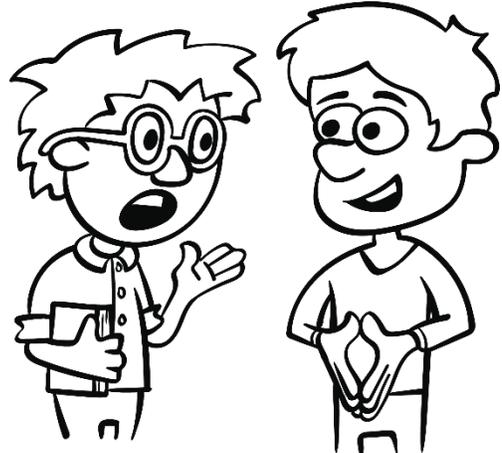


Помощь ребятам с психическими заболеваниями Эмоциональное благополучие (часть 6)

I. Важность взаимоотношений

А. Исследования за исследованиями подтверждают, что связь между людьми может помочь мозгу _____.

Б. Надежная привязанность подростка к взрослому может также помочь _____ отчаяния и суицидальных мыслей.



II. Пять методов поддержки подростков

В книге Уилла Хатчерсона и Чинве Уильямс «Seen» («Увиденный») представлены пять способов, с помощью которых наше отношение к подростку может помочь ему.

Способ № 1. _____.

- Прежде всего, нам нужно появляться и присутствовать в жизни подростка.
- Вы появляетесь, не имея никаких _____.
- Приходите, даже когда вам это неудобно.
- Появляйтесь часто.
- Приходите, не отвлекаясь.
- Появляйтесь, когда им больно.

Способ № 2. _____.

- Мы должны замечать не только то, как они ведут себя снаружи, но и пытаться понять, что они _____.
- Прежде чем прибегать к логике, нужно сначала признать их _____.
- Разговор с человеком о его чувствах – это как эмоциональный _____.
- Когда мы помогаем им выразить свои эмоции, они начинают чувствовать себя замеченными, и это ведет к укреплению связей и исцелению.

Способ № 3. Внимательно _____.

- Когда вы действительно внимательно слушаете, вы создаете ощущение _____.
- Позвольте им выплеснуть свои чувства, эмоционально выдохнуть.
- Ваше _____ важнее ваших слов.
- Помните, что в такие моменты важно не реагировать эмоционально, не выходить из себя и _____.

- Общение _____ и соответствующие _____ помогают ребятам чувствовать себя в безопасности и дают понять, что вы слушаете их.

Способ № 4. _____ ребят постоянно.

- Заботливым взрослым крайне важно постоянно говорить ребятам _____ – те, которые их укрепляют.
- Ребятам нужно слышать гораздо больше _____, чтобы противостоять негативным.
- Оптимальный диапазон – 5 позитивных комментариев и мыслей на каждый негативный.
- Будьте проще, будьте конкретнее.
- Важно сосредоточиться на характере, а не на достижениях. Ребятам нужно видеть, что мы любим их за то, _____, а не за то, что они делают.

Способ № 5. Укреплять _____.

- Помогите им понять, что многие жизненные обстоятельства находятся вне их контроля, но они могут контролировать то, как _____ на них.
- Во время разочарований или потерь метод «переосмысление» поможет ребятам сосредоточиться на том, что у них есть, а не на том, что было потеряно.
- Помогайте ребятам развивать настойчивость и _____.
- Нам всем нужно напоминать, что _____ помогают добиться успеха.
- Следует сочетать поддержку _____.

Вопросы для обсуждения

1. Был ли в вашей жизни человек, который оказывал вам такую эмоциональную поддержку? Как он это делал?
2. Есть ли в вашей группе подросток, который, по вашему мнению, нуждается в эмоциональной поддержке? Какие признаки вызывают у вас такие подозрения?
3. Что из этого видео, может помочь вам поддержать этого подростка?

Выберите картинку, которая описывает ваши эмоции.



радость



смятение



беспокойство



смущение



гнев



счастье



раздражение



недовольство



страх



волнение



грусть



болезнь



разочарование



глупость



уверенность



стресс



усталость



любовь



удивление



чувство вины



веселье



беспокойство



неуверенность



одиночество



боль