



**Учитель физики
все время
придирается ко
мне и занижает
оценки.**



**Мне стыдно ходить
на уроки
физкультуры,
потому что у меня
лишний вес.**



**Ребята из старших
классов часто
подкарауливают
меня после уроков
и требуют деньги.**



**Скоро я закончу
школу, но
совершенно не
представляю, что
делать дальше.**



**На классный час нам нужно
подготовить рассказ о своей
семье. Моя мама работает
уборщицей, а отца вообще
нет и я не хочу об этом
рассказывать.**



**Родителей не
устраивают мои
друзья и они не
разрешают мне с
ними общаться.**



**Некоторые
одноклассники
постоянно пишут
мне гадости в
социальных сетях.**



**Один из
одноклассников
постоянно придумывает
мне смешные прозвища,
дразнит меня, и все
смеются.**



**Родители заставляют
меня ехать в выходные
на дачу, а я обещал
(обещала) друзьям пойти
с ними в боулинг.**



**У всех одноклассников
современные смартфоны, а у
меня старый кнопочный
телефон, мне стыдно даже
доставать его на людях, но у
родителей нет денег, чтобы
купить мне новый.**



**Мой брат - самый
популярный
ученик в школе, а
я сплошная серость
и бездарность**



**Родители хотят, чтобы
после школы я поступил
(поступила) в
медицинский, а я хочу
петь и играть на
гитаре, но расстраивать
родителей не хочется.**



**Меня пригласили
на день рождения,
но у меня нет денег
на подарок.**



**Друг попросил дать
списать ему контрольную
по математике, но я боюсь,
что учитель заметит и
поставит двойки нам
обоим.**



**Мне очень нравится
одноклассник
(одноклассница), но я не
знаю, как ему (ей) об
этом сказать, потому что
не уверена (не уверен)
что тоже нравлюсь**



**Родители требуют,
приходить домой не
позднее 21-00, но никто
из моих друзей в это
время домой не идет.**



У меня заболела сестра, лекарства очень дорогие, и денег на них в семье не хватает.



Я поссорилась (поссорился) с родителями. Я считаю, что они не правы. Атмосфера дома очень напряженная и меня это угнетает.



Мы поругались с другом (подругой), я виноват (виновата), но гордость не позволяет сделать первый шаг к примирению. Я очень переживаю из-за этой ситуации.



На свой день рождения я хочу пригласить домой друзей, но родители считают, что этот праздник нужно проводить в кругу семьи.



Я хорошо учусь, но панически боюсь сдавать экзамены, просто все мысли сразу исчезают из головы.



Хотелось бы летом где-нибудь подработать, но не знаю, где можно заработать несовершеннолетнему.



Я взял (взяла) у друга ноутбук на выходные, а моя маленькая сестренка случайно уронила его на пол и разбила экран.



Мы вместе с родителями отправились на отдых к морю. На вокзале в чужом городе я потерялся (потерялась), телефон, как назло, разрядился.



**В классе со мной
никто не общается.**



**Родители перевели
меня в новую школу
и мне страшно в
первый раз заходить
в класс.**



**Мне очень не
нравится моя
внешность, даже в
школу из-за этого
ходить не хочется.**



**Когда волнуюсь, я
сильно заикаюсь и
очень комплекую
из-за этого.**



**Мои родители
разводятся, мне нужно
выбрать, с кем
остаться, но я люблю
их обоих и не хочу
выбирать.**



**Я боюсь учителя
истории и не могу на
уроке открыть рта,
даже если знаю ответ.**

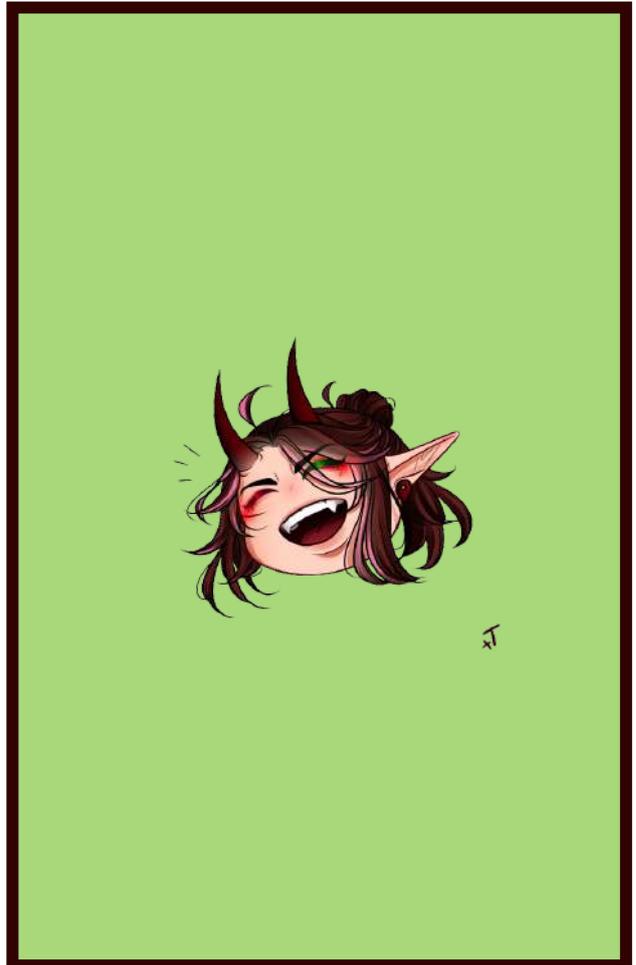
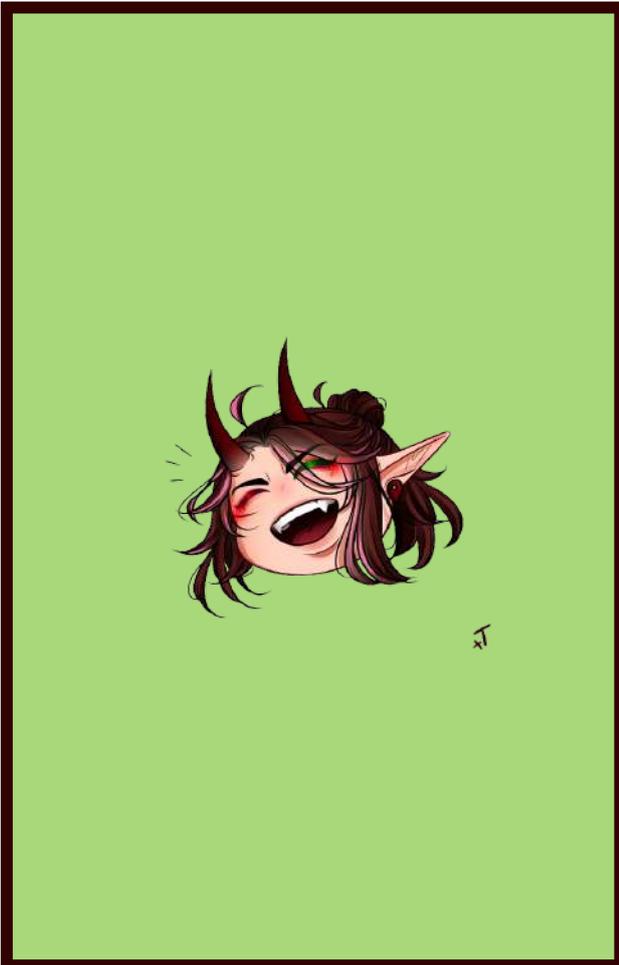
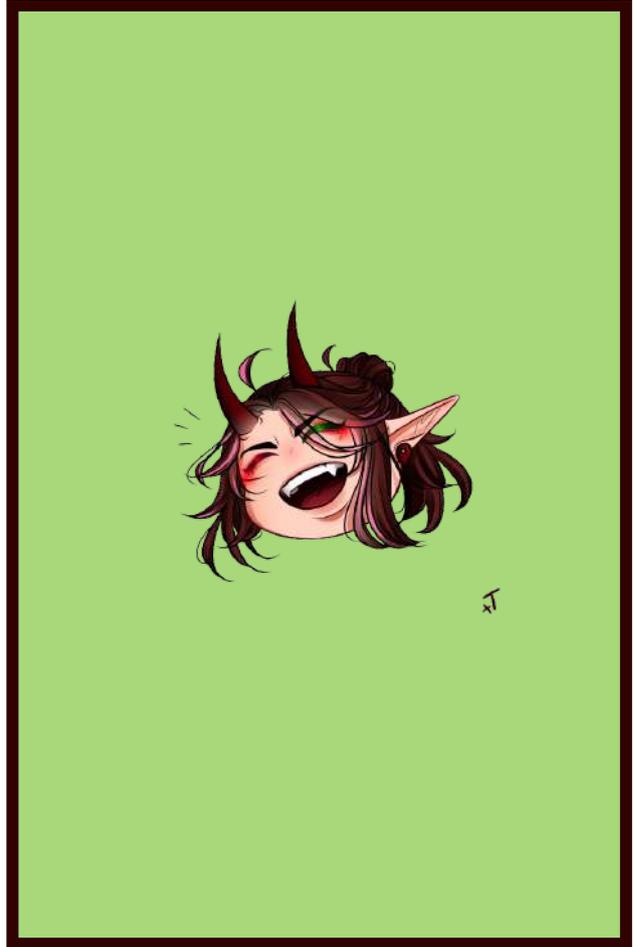
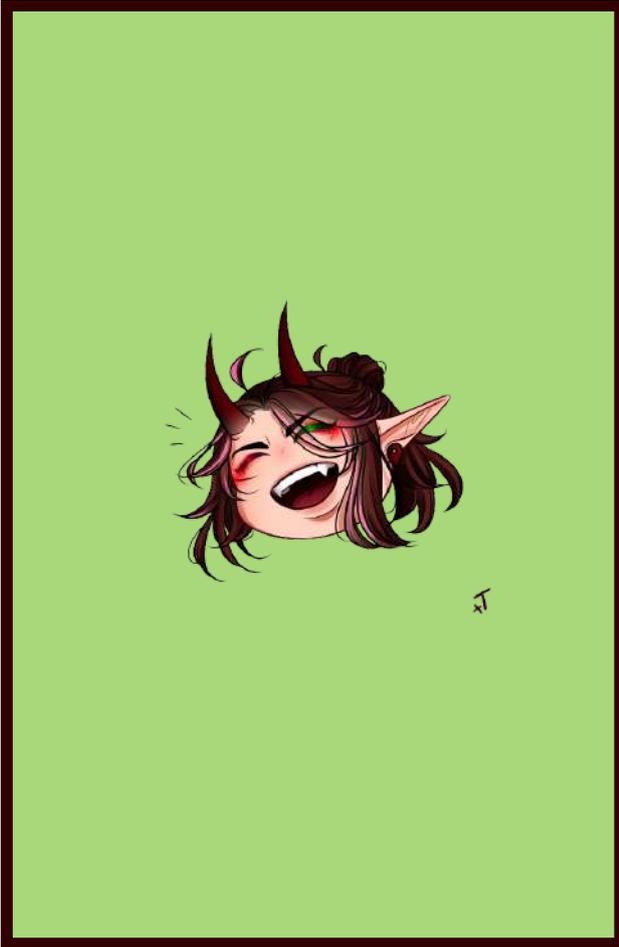


**Мама постоянно
заставляет меня убираться
в моей комнате, но меня
вполне устраивает мой
творческий беспорядок,
это же моя комната.**



**Меня бросил
парень(бросила
девушка), мне теперь
так плохо, что даже
жить не хочется.**

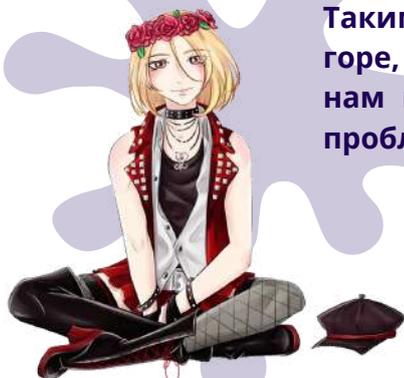
рубашки



Эмоциональная поддержка

Это умение разделить эмоции, чувства человека, побыть рядом, посочувствовать, выслушать, одобрить.

Таким образом, главное, что мы даем человеку: чувство, что в горе, переживаниях он не один, что мы его понимаем, что он нам ценен как человек, что он – не один на один со своей проблемой, бедой.



Пример: " Я рада, что ты поделился со мной этой проблемой, я тебе очень сочувствую и знаю, как важно иметь возможность кому-то высказаться. У меня тоже была подобная ситуация...."

Интеллектуальная поддержка

Поддержка, основанная на нашем интеллектуальном понимании ситуации. Помочь человеку увидеть ситуацию с другой стороны. Увидеть смысл в ситуации и возможные плюсы. Поделиться своими знаниями и информацией.

Пример: Давай подумаем, что можно сейчас сделать?



Поддержка действиями

Поддержка, в которой мы непосредственно включаемся в ситуацию и предлагаем свою помощь, предлагаем помочь решить проблему конкретно. Помочь человеку найти путь к реальным действиям. Предложить свою или совместную помощь.

Пример: Я могу встретить, довезти, защитить. Мы можем вместе с тобой сходить и разобраться, сделать, исправить.



Рубашки к карточкам "виды поддержки"

