

Поддерживающий разговор

Родителям и педагогам: как начать разговор в сложной ситуации и договориться о помощи.

12 слайдов. Рабочая продолжительность: 40 минут. Практика для взрослых без публичного разбора семейных историй.

Цель и границы занятия

Участники подготовят спокойное начало разговора, несколько уточняющих вопросов и совместный план следующего шага.

Обсуждение не заменяет индивидуальную психологическую или юридическую помощь. При непосредственной опасности сначала нужна безопасность.

Подготовка к разговору

Выберите спокойное место и время. Уберите отвлекающие уведомления. Начните с конкретного наблюдения без ярлыка.

Подходит фраза: «Я заметил, что переписка тебя расстроила. Хочешь рассказать сейчас или позже?»

Слушание помогает уточнить ситуацию

Дайте человеку закончить. Коротко перескажите услышанное и проверьте:
«Правильно ли я понял, что на тебя давят?»

Вопрос «Что произошло дальше?» обычно полезнее обвинительного «Зачем ты туда пошёл?». Разрешите паузу и частичный рассказ.

Реакция на признание об ошибке

Можно ответить: «Спасибо, что рассказал. Давай разберёмся, как сделать ситуацию безопаснее». Не обещайте заранее конкретного исхода.

Публичное наказание и насмешка могут затруднить следующий разговор. Ответственность за поступок обсуждают после оценки безопасности.

Уточнение непосредственной угрозы

Спокойно спросите, есть ли сейчас угроза, назначена ли встреча и находится ли человек в безопасном месте. Не просите продолжать опасный контакт.

При угрозе жизни или здоровью обращайтесь по номеру 112. Сообщите местонахождение и известные обстоятельства.

Учебная ситуация: секретное поручение

Подросток сообщает, что согласился помочь новому знакомому. Теперь тот требует молчать и угрожает за отказ.

Первый ответ взрослого: признать серьёзность давления, убедиться в безопасности и вместе выбрать, кому сообщить о происходящем.

Совместный план должен быть понятен

Договоритесь о ближайшем действии: ограничить контакт, сохранить важные сведения или обратиться к подходящему специалисту.

Уточните, кто делает шаг, когда вы вернётесь к разговору и что предпринять, если давление повторится. План можно записать в трёх строках.

Личные данные требуют бережного обращения

Переписку и скриншоты не публикуют в родительском чате. Доступ к ним ограничивают теми, кому сведения нужны для помощи.

Перед передачей поясняют, кому и зачем нужны данные. Для жалобы на платформе используют её официальный механизм.

Вопросы для взрослых

Какие фразы в вашей семье или группе помогают обратиться за помощью?
Как вы отреагируете, если человек не готов рассказать всё сразу?

Что делать, если первый разговор сорвался? Как предложить другого
доверенного взрослого и сохранить возможность вернуться к теме?

Итоги и личная практика

Спокойное начало и конкретные вопросы помогают понять ситуацию.
Поддержка сохраняет достоинство человека и доступ к помощи.

После занятия выберите один доступный маршрут помощи и проверьте его.
Договоритесь о повторном разговоре, если вопрос остался открытым.

Источники

UNICEF: разговор с ребёнком о травле в интернете. МЧС России: назначение экстренного номера 112.

Проверено 19 октября 2026 года. Примеры и упражнения разработаны редакцией. Конкретные случаи требуют отдельной оценки.

<https://www.unicef.org/parenting/child-care/what-to-do-if-your-child-is-experiencing-cyberbullying>

<https://mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/1431843>