

# МОЙ ПОДРОСТОК НЕ ХОЧЕТ К ПСИХОЛОГУ: ЧТО ДЕЛАТЬ?

Партнерская программа:



ГЕРОИ



# Правильные вопросы:

- С кого начать;
- Как выбрать;
- Готовность к  
рискам!



1. Когда я говорю: мне нужен психолог, что я на самом деле чувствую?
2. Что я делаю, когда понимаю, что необходимо изменить?

задайте себе это самый главный вопрос!!!

# Ожидания.

- Опишите свои ценности/убеждения.
- Запишите ваши ожидания от помощи психолога.
- Запишите ваши ожидания от себя.
- Запишите ваши ожидания от ребенка.

# Возможности психолога:

- Выслушать, понять, что он чувствует, работать с ощущениями подростка! (они могут сильно отличаться от вашего видения ситуации)
- Показать подростку выгоду от других стратегий общения.
- Освободить подростка от ожиданий других, быть в контакте со своими желаниями.
- Освободить подростка от ожиданий

# ВАЖНО:

- найти специалиста, если подросток просит.
- найти себе специалиста, если вы поняли, что не справляетесь самостоятельно.
- ❖ выслушать рекомендации психолога, понимая, что он работает с «ощущениями подростка от ситуации», а не с реальными фактами!
- ❖ готовность «забыть», готовность занятая «неизбежными правдами», готовность к рискам и переменам.
- ❖ **ВЗЯТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ДОВЕСТИ ДЕЛО ДО КОНЦА.**

Лекторий организован  
Проектом ГЕРОИ, «Родительским университетом: PRO-  
родители» ГК «Просвещение»

<https://heroestime.ru/>  
<https://parents.university/>

