



«Возникло ли у тебя ощущение услышанности?»  
«Что бы тебе хотелось получить в процессе нашей беседы, по ощущениям: выговориться, получить поддержку, понять как поступить, получить план действий, найти выход из ситуации?»

«Что ты чувствуешь, когда говоришь о случившемся?»  
«Что ты чувствуешь когда...» Этот вопрос для перевода из метафор и рациональности в чувства. Например, абонент говорит, что чувствует себя, как будто на уроке учитель вызвал его к доске и задал вопрос, ответа на который он не знает, и весь класс смеется над ним. Тогда вопрос будет такой: «Что ты чувствуешь, когда ты у доски и не знаешь ответа на вопрос?»  
«Что хочется сделать?» (Чувства содержат в себе интенцию к действию. Например, если хочется спрятаться, то это скорее всего, стыд или страх.)  
«На что похоже ваше ощущение?» (Если абоненту трудно ответить на вопрос о чувствах, можно начать с метафор и параллелей)  
«Я услышала, что ты чем-то стучишь по столу (обозначаем феномен), попробуй его усилить. С каким чувством это связано?» (Например, абонент постукивал по столу. Усилил – бьет с размаху. И чувствует негодование)  
«Что еще ты чувствуешь при этом?»

«Кто ещё имеет отношение к проблеме / Кто знает о ситуации буллинга? Поддерживает тебя?»  
«Обращался ли ты за помощью ко взрослым?»

На стадии разрешения проблемы абоненту следует задать следующие вопросы.  
1. «Что больше всего тебя беспокоит?»  
2. «Представь, что случилось чудо и проблема решилась, что будет по-другому в твоей жизни?» Вопрос помогает определить цели дальнейшей работы с ребенком.  
3. «Что можно сделать прямо сейчас для улучшения ситуации?» На этот вопрос дети иногда отвечают: «пожаловаться учительнице, родителям, вызвать их к директору». Задача педагога-психолога помочь ребенку увидеть то, над чем ему стоит поработать в ближайшее время. Этому способствует использование самой проблемы в качестве ресурса.  
4. «Подумай, чему тебя учит ситуация буллинга?» Приблизительные ответы детей на данный вопрос: «оставаться спокойнее; уметь постоять за себя; говорить уверенно, а не себе под нос».

Базовые техники стабилизации эмоционального состояния:  
✓ дыхательные техники;  
✓ заземление и соединение с телом (вдох-выдох, медленно потянуться, прижать ноги к полу и т.д.);  
✓ переключение внимания на окружающий мир (где находитесь, 5 окружающих предметов, их свойства, 4 звука, какие запахи вокруг, что делаете в данный момент, дотронуться до любого предмета рядом и описать его);  
✓ самоанализ (что я думаю сейчас? что я делаю сейчас? что я чувствую сейчас? как я дышу? чего я сейчас хочу для себя?).