|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оказание первичной психологической помощи**  **в беседе с подростком** | | | | |
|  | **Если вы слышите** | **Обязательно скажите** | **Никогда не говорите (!)** |
| 1 | «Ненавижу учёбу, | «Что происходит у нас, | «Когда я был в твоём |
|  | класс...» | из-за чего ты себя так | возрасте... да ты просто |
|  |  | чувствуешь?» | лентяй!» |
|  |  |  |  |
| 2 | «Всё кажется таким | «Иногда все мы чувствуем | «Подумай лучше о тех, |
|  | безнадёжным...» | себя подавленными. | кому ещё хуже, |
|  |  | Давай подумаем, какие у | чем тебе» |
|  |  | нас проблемы и какую |  |
|  |  | из них надо решить |  |
|  |  | в первую очередь» |  |
|  |  |  |  |
| 3 | «Всем было бы лучше | «Ты очень много значишь | «Не говори глупостей. |
|  | без меня!» | для нас, и меня беспокоит | Давай поговорим о чем- |
|  |  | твоё настроение. Скажи |  |
|  |  | мне, что происходит» |  |
|  |  |  |  |
| 4 | «Вы не понимаете | «Расскажи мне, как ты | «Кто же может понять |
|  | меня!» | себя чувствуешь. | молодёжь в наши дни?» |
|  |  | Я действительно хочу |  |
|  |  | это знать» |  |
|  |  |  |  |
| 5 | «Я совершил ужасный | «Давай сядем | «Что посеешь, |
|  | поступок...» | и поговорим об этом» | то и пожнёшь!» |
| 6 | «А если у меня | «Если не получится, | «Если не получится – |
|  | не получится?» | я буду знать, что ты | значит, ты недостаточно |
|  |  | сделал всё возможное» | постарался!» |