

**Оказание первичной психологической помощи  
в беседе с подростком**

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