

*Алгоритм оказания первичной психологической помощи
в беседе с подростком*

	если вы слышите	обязательно скажите	никогда не говорите
1	"Ненавижу учебу, класс..."	"Что происходит, из-за чего ты себя так чувствуешь?"	"Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй"
2	"Все кажется таким безнадежным..."	"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 еще хуже, чем тебе"
3	"Всем было бы лучше без меня!"	"Ты очень много значишь, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит"	"Не говори глупостей, Давай поговорим о чем-нибудь другом"
4	"Вы не понимаете меня!"	"Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать"	"Кто же может понять молодежь в наши дни?" "Никому не нужны чужие проблемы"
5	"Я совершил ужасный поступок..."	"Давай сядем, поговорим об этом"	"Что посеешь, то и пожнешь!"
6	"А если у меня не получится?"	"Если не получится, мы подумаем, как это сделать по-другому!" Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное"	"Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!"