

Памятка для родителей

«Оказание первичной психологической помощи в беседе с подростком»

1. Внимательно выслушивайте ребенка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас слушать.
2. Придайте уверенность ребенку, объясните ему, что вместе вы обязательно справитесь со всеми проблемами.

Если вы слышите	Обязательно скажите	Никогда не говорите
"Ненавижу учебу, класс..."	"Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?"	"Когда я был в твоём возрасте... да ты просто - лентяй"
"Все кажется таким безнадежным..."	«Давай подумаем, какие у нас проблемы и как мы будем их решать»	"Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе"
"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-нибудь другом"
"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"
"Я совершил ужасный поступок..."	"Давай поговорим об этом"	"Что посеешь, то и пожнешь!"
"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!"