|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Если Вы слышите**  | **Обязательно скажите**  | **Никогда не говорите**  |
| «Ненавижу всех...»  | «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом!»  | «Когда я был в твоем возрасте., ...да ты просто несешь чушь!»  |
| "Ненавижу учебу, группу…"  | "Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?"  | "Когда я был в твоем возрасте…да ты просто лентяй!"  |
| «Все безнадежно и бессмысленно»  | «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя подавленными. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить/ и какую из них надо решить в первую очередь»  | «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе!»  |
| «Всем было бы лучше без меня!»  | «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом?/Скажи мне, что происходит!»  | «Не говори глупостей! Давай поговорим о чем-нибудь другом»  |
| «Вы не понимаете меня!»  | «Расскажи мне, что ты чувствуешь.Ядействительно хочу тебя понять / это знать»  | «Где уж мне тебя понять!» "Кто же может понять молодежь в наши дни" "Никому не нужны чужие проблемы"  |
| «Я совершил ужасный поступок»  | «Я чувствую, что ты ощущаешь себя виноватым. Давай поговорим об этом/ Давай сядем поговорим об этом»  | «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!» "Что посеешь, то и пожнешь!"  |
| «У меня никогда ничего не получается»/ "А если у меня не получиться?" | «Ты сейчас ощущаешь усталость, недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»/"Если не получиться, мы подумаем, как это сделать по-другому"«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное" | «Не получается - значит, не ты недостаточно старался!» |