

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Педагог-психолог Камынина Л.В.

### **Примеры ведения диалога родителей с подростком, находящимся в кризисном состоянии**



1. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, школу и т.п.»,  
 СПРОСИТЕ: «Что именно тебя раздражает?»  
«Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?».  
 НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоём возрасте..., да ты просто лентяй!»
2. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным...»,  
 СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь».  
 НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».
3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!»,  
 СПРОСИТЕ: «Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит».  
 НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».
4. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!»,  
 СПРОСИТЕ: «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать».  
 НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»
5. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...»,  
 СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом».  
 НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»
6. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?»,  
 СКАЖИТЕ: «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз и что можно сделать, чтобы получилось в следующий».  
 НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится, значит ты недостаточно постарался!»