**Запрещённые фразы**

1. Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу!
2. Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?
3. Я надеюсь, что ты не замышляешь самоубийства?
4. Я решу эту твою проблему!
5. Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя!
6. Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким.
7. Да ты не думай об этом!
8. Не принимай близко к сердцу эти проблемы.
9. Все твои проблемы очень легко решить, всё будет хорошо!
10. Посмотри на все, ради чего ты должен жить!
11. Когда я был в твоём возрасте… да ты просто несёшь чушь!
12. Подумай о тех, кому хуже, чем тебе.
13. Не говори глупостей. Поговорим о другом.
14. Где уж мне тебя понять!
15. И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!
16. Не получается – значите не старался!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Если вы слышите…** | **Обязательно скажите** | **Запрещено говорить** |
| «Ненавижу всех» | «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»» | «Когда я был в твоём возрасте… да ты просто несёшь чушь» |
| «Всё безнадёжно и бессмысленно» | «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у тебя проблемы, как их можно разрешить» | «Подумай о тех, кому хуже чем тебе» |
| «Всем было бы лучше без меня» | «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом?» | «Не говори глупостей. Поговорим о другом» |
| «Вы не понимаете меня» | «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять» | «Где уж мне понять!» |
| «Я совершил ужасный поступок» | «Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом» | «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!» |
| «У меня никогда ничего не получается» | «Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить» | «Не получается – значит, не старался! |