



## СТОП-ФРАЗЫ И ФРАЗЫ-ПОМОЩНИКИ

ЧТО НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ	ПОЧЕМУ ЭТО ПЛОХО	КАК СКАЗАТЬ ЛУЧШЕ
«Какая усталость? Ты же не мешки на заводе разгружал!»	Обесценивает интеллектуальный и эмоциональный труд. Для мозга учеба — это тоже «завод».	«Я вижу, ты сегодня совсем без сил. День был тяжелым?»
«Просто возьми себя в руки и сделай!»	У человека в выгорании «руки» уже не слушаются. Это звучит как издевательство.	«Давай выберем одно самое мелкое дело, я помогу начать, а остальное отложим».
«А вот я в твои годы и учился, и в три секции ходил, и по дому помогал...»	Вызывает чувство вины и стыда, но не придает сил. Сравнение всегда ранит.	«У всех разный запас сил. Похоже, сейчас твой лимит исчерпан. Давай подумаем, как восстановиться».
«Хватит страдать ерундой, иди займись делом — сразу всё пройдет».	Апатия — это не выбор ребенка, а состояние нервной системы.	«Тебе сейчас нужно переключиться. Давай просто попьем чаю или прогуляемся 15 минут?»
«От телефона ты и устаешь, убери его немедленно!»	Телефон для подростка — часто единственный способ «спрятаться». Агрессивный отбор гаджета усилит стресс.	«Твой мозг сейчас перегружен информацией. Давай попробуем 30 минут тишины без экранов, чтобы голова отдохнула».