**ПОМОЩЬ ПРИ ЧУВСТВЕ ВИНЫ ИЛИ СТЫДА** 

* Поговорите с человеком, выслушайте его. Дайте понять, что вы слушаете и понимаете его (кивайте, поддакивайте, говорите «угу», «ага»).
* Не осуждайте человека, не старайтесь оценивать его действия, даже если вам кажется, что человек поступил неправильно.
* Дайте понять, что принимаете человека таким, какой он есть.
* Не пытайтесь переубедить человека («Ты не виноват», «Такое с каждым может случиться»). На этом этапе важно дать человеку выговориться, рассказать о своих чувствах.
* Не давайте советов, не рассказывайте о своем опыте, не задавайте вопросов — просто слушайте.