

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

Как родителям вести себя с подростком

1. **ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Ненавижу учебу, одноклассников и т.п., **СПРОСИТЕ:** «Что происходит У НАС, из-за чего ты себя так 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!...», **СКАЖИТЕ:** «Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит». **НЕ ГОВОРИТЕ:** «Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом».

4. **ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Вы не понимаете меня!...», **СКАЖИТЕ:** «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. 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, я буду знать, что ты сделал все возможное». **НЕ ГОВОРИТЕ:** «Если не получится — значит ты недостаточно постарался!».