



## Рекомендации для родителей

- ❖ Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.
- ❖ Постарайтесь выслушать переживающего подростка, не обесценивая его чувства.
- ❖ Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
- ❖ Не бойтесь прямо спросить о намерениях подростка. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.
- ❖ Несмотря ни на что, сохраняйте положительное представление о своём ребёнке.
- ❖ Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье ни чувствовал себя «жертвой», отказываясь от своей личной жизни.
- ❖ Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем. Решайте все проблемы вместе с ним.
- ❖ Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками.
- ❖ Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни компьютер не заменят ему вас.
- ❖ Следите за своей внешностью и поведением. Ребёнок должен гордиться вами!

<b>Если Вы слышите</b>	<b>Обязательно скажите</b>	<b>Запрещено говорить</b>
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас 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 тебя 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!»

