***Памятка родителям подростка***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Если вы слышите | Обязательно скажите | Запрещено говорить |
| «Ненавижу всех…» | «Чувствую, что-то происходит. Давай поговорим об этом» | «Когда я была в твоем возрасте….» «Да ты просто несешь чушь» |
| «Все безнадежно и бессмысленно» | «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы чувствуем себя …., какие у нас проблемы, их можно обсудить» | «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе» |
| «Всем было бы лучше без меня!» | «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое 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» |