**Мама и папа! Вы можете уберечь меня от многого, если…**



**-Будете знать,** что всегда есть, **за что** можно меня **похвалить,** и **будете делать** это!!!



Будете **верить** в меня, **поддерживать** в делах, настраивая на удачу!!!

- Научите меня видеть мои **сильные** стороны и опираться на них.

- Сможете **понять** меня, когда я злюсь, горюю или радуюсь. Согласитесь, что и в вашей жизни есть место разным чувствам. Не **запрещайте** мне **чувствовать!!!**



- Позволите мне **делать** что-то **вместе** с вами, даже если я не все умею!



Так я быстрее научусь!!!

Будете **слушать** меня, когда я хочу поделиться с вами своими проблемами!!!



Я важнее телевизора и газет!!!

- Согласитесь, что **я не
виноват** в ваших



жизненных сложностях и неудачах!!!

**Это непереносимо** для

меня!!!

- Будете **предъявлять**

ко мне согласованные и последовательные **требования.**

Так мне будет легче их выполнять

и я буду **знать, чего** вы от меня **ждете!**!!

- Будете **понимать** и **уважать** меня и

мои чувства, а не требовать **от** меня безупречных



поступков!!!

Я **учусь** на своих и чужих ошибках!!!

- Признаете, что я не «идеал» **и имею право
на ошибки!**!!

- Позволите мне не быть во всем похожим

на вас, а **самому выбирать**

свою дорогу в жизни!!!

- Согласитесь, что я

- такой же человек, как и вы, и **у меня,** как и у вас,

существует право

на **собственные желания!**!!

- Будете **вместе**



**со мной** **решать,** за что я

несу ответственность, какие у меня есть права

и обязанности в нашей семье!!!

Позволите мне иногда побыть одному, даже если вам очень хочется моего общества!!!



Мы все имеем **право** иногда побыть в одиночестве - и вы, и я!!!

- Поможете мне думать о себе хорошо.

Для меня очень важно,

чтобы вы **доверяли**

мне,

а не контролировали

каждый мой шаг!!!

- Будете учитывать, что, несмотря на мое

стремление к независимости и потребность в друзьях, я все-таки **нуждаюсь в** вашем **внимании, участии, заботе** и **поддержке!!!**

**Вы очень нужны мне!!!**

**Дорогие мамы и папы! Ваши дети могут не воспринимать Вас, если они:**

* не верят или сомневаются в своих силах;
* чувствуют себя одинокими и отвергнутыми;
* не умеют попросить о помощи или получить поддержку;
* не могут найти общий язык с другими людьми;
* не видят перспектив и не умеют радоваться жизни;
* боятся делать ошибки

**Если им неуютно в этом мире, и они вынуждены бежать из него!**

**Это бывает, когда Вы:**

* не знаете, за что их можно похвалить;
* предвидя трудности, ограждаете от них, а не учите их преодолевать;
* запрещаете или осуждаете их чувства;.
* обвиняете их в своих неудачах проблемах;
* предъявляете к ним противоречивые требования;
* постоянно их контролируете и не даете возможности выбирать;
* требуете безошибочных действий и безупречного поведения.

**Вам будет легче разговаривать с Вашими детьми, если Вы будете помнить, что они:**

* хотят привлечь к себе внимание;
* нуждаются в вашей поддержке;
* хотят чувствовать себя хорошими и любимыми;
* любят, когда с их мнением считаются;
* подражают старшим и чаще всего вам
* боятся остаться одни.



**Каждому из нас нужно такое место, где можно не притворяться, где тебя не обманут, где тебе спокойно и хорошо, где можно отдохнуть всей душой. Такое место – твоя семья и твой дом.**

***Если Вам нужна психологическая помощь и поддержка, Вы можете обратиться к педагогу-психологу школы.***

**ПАМЯТКА**

**Для родителей**

КАК ОБЩАТЬСЯ СО СВОИМ ВЗРОСЛЫМ РЕБЕНКОМ, ЧТОБЫ ПОНЯТЬ И УБЕРЕЧЬ ЕГО.

Подростковый возраст - пора мучений, (не только для родителей). Для вашего ребенка это:

* проба сил и поиск новых возможностей взаимодействия с другими людьми;
* постоянные сомнения в своей привлекательности;
* поиск своего места среди сверстников;
* время познания себя и исследования окружающего мира;

…

МБОУ СОШ № 10 г.Сальска