

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ ограничивающие и поддерживающие послания

В детском и в подростковом возрасте от взрослых (родители, учителя) мы получаем послания, которые могут обернуться нашим жизненным сценарием.

Послания могут быть **ограничивающими**. Эти послания приводят в будущем к неумению брать ответственность за свои поступки, заниженной самооценке, чувству изоляции, недоверию к своим способностям, саморазрушительному поведению и невозможности реализации в социуме.

Примеры ограничивающих посланий: «ты как маленький», «глаза бы мои тебя не видели», «не умничай», «у тебя вечно все наперекосяк», «не высовывайся» и т.д.

Послания могут быть **поддерживающими**. Эти послания в будущем будут тем внутренним ресурсом, который поможет справиться с трудностями, чувствовать себя успешным, счастливым и в полной мере реализовать способности, данные от рождения.

Примеры поддерживающих посланий: «я тебя люблю», «все эмоции, которые ты испытываешь имеют место быть», «у тебя достаточно сил и способностей, чтобы справиться с этим», «ты можешь выбрать работу по душе и достичь в ней успеха» и т.д.

Если вы слышите	Запрещено говорить	Обязательно скажите
«ненавижу учебу, класс...»	«когда я был в твоём возрасте..., ты просто лентяй»	«что происходит у вас, из-за чего ты так себя чувствуешь? чем я могу тебе помочь?»
«всем было бы лучше без меня»	«не говори глупостей, давай поговорим о чём-нибудь другом»	«ты очень много значишь для нас, меня беспокоит твоё настроение, расскажи мне что происходит, из-за чего ты стал так думать?»
«вы не понимаете меня»	«кто же может понять молодежь в наши дни?»	«расскажи мне, как ты себя чувствуешь, о чём думаешь, я действительно хочу понять тебя, для меня это важно»
«я совершил ужасный поступок»	«что за глупости, что посеешь, то и пожнешь»	«давай сядем и поговорим об этом, и подумаем, как быть дальше»
«а если у меня ничего не получится?»	«если не получится – значит, ты недостаточно постарался»	«если не получится, я и ты будем знать, что ты сделал все возможное и это опыт, который ты приобретешь»

С уважением, педагог-психолог МАОУ гимназии № 40: Ходырева Елена Владимировна