**ПАМЯТКА № 1.**

**«ПРИНИМАЙТЕ ЧУВСТВА ПОДРОСТКА»**

*Вместо того чтобы отмахиваться от чувств своего ребенка*

*и давать советы:*

1.**Идентифицируйте мысли и чувства.**

- «Судя по всему, ты просто разрываешься на две части. Ты хочешь пойти к Лизе, но при этом тебе не хочется разочаровывать Ивановых».

2.**Реагируйте на чувства словами или междометиями**.

- «Эээх!»

3.**Предложите в виде фантазии то, чего не можете дать в реальности**.

-«А здорово было бы, если бы ты могла себя клонировать! Тогда одна ты могла бы сидеть с ребенком Ивановых, а другая - пойти к Лизе».

4.**Посочувствуйте, одновременно внося коррективы в поведение**.

-«Я понимаю, как тебе хочется пойти к Лизе. Но проблема в том, что ты уже дала слово Ивановым. Они на тебя рассчитывают».

**ПАМЯТКА № 2**

**«СЕРЬЁЗНЫЕ РАЗГОВОРЫ».**

*Вместо одного «большого разговора» («Я понимаю, ты думаешь, что знаешь все о сексе и наркотиках, но, мне кажется, пришло время серьезно поговорить….»)*

**Ищите даже самые незначительные возможности завести такой разговор невзначай:**

**Слушая радиопередачу.**

-«Как ты думаешь, правду ли сказал этот психолог? Действительно ли подросткам трудно отказаться пробовать наркотики из-за страха выглядеть при­дурком или потерять друзей?»

**Смотря телевизор.**

-«Итак, если судить по этому рекламному ролику, чтобы привлекать парней, девушке всего-то и надо пользоваться блеском для губ нужного оттенка».

**Читая журнал.**

-«Что ты думаешь по этому поводу? Здесь вот написано: «Иногда подростки принимают наркотики, просто чтобы почувствовать себя хорошо. Но потом им приходится продолжать пользоваться наркотиками... просто чтобы чувствовать себя нормально».

**При просмотре кинофильма**.

-«Тебе не кажется, что последняя сцена не вполне реалистична? Неужели два тинейджера, едва по знакомившись, вот так сразу могут прыгнуть в постель?»

**Читая газету.**

-«Почитай на досуге эту статью про запойные пьянки в молодежной среде. Мне интересно уз­нать твое мнение о ней».

**Слушая музыку.**

-«Что ты думаешь о тексте этой песни? Тебе не кажется, что он может повлиять на отношение мальчиков к девушкам?»