

## Памятка родителям по профилактике аддиктивного поведения подростков

Уважаемые папы и мамы!

Конфликтная ситуация может коренным образом изменить Вашу жизнь!  
Постарайтесь, чтобы эти изменения были в лучшую сторону!

1. Прежде чем Вы вступите в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат Вы хотите от этого получить.
2. Утвердитесь в том, что этот результат для Вас действительно важен.
3. В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.
4. Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счеты.
5. Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.
6. Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.
7. Не унижайте и не оскорбляйте другого человека, чтобы потом не сгорать от стыда при встрече с ним и не мучиться раскаянием.
8. Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.
9. Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.
10. Дорожите уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее Вас.

Что делать родителям, чтобы сохранить любовь и уважение своих подростков?

1. Не следует видеть в самостоятельности ребенка угрозу его лишиться.
2. Помните, что ребенку нужна не только самостоятельность, сколько право на нее.
3. Чтобы ребенок выполнил то, что Вам нужно, постарайтесь сделать так, чтобы он сам этого захотел.
4. Не злоупотребляйте опекой и контролем, не перегружайте ими ребенка.
5. Не создавайте в семье «революционную ситуацию», а если создали, то приложите все усилия, чтобы разрешить ее мирным путем.
6. Не забывайте слова И.-В. Гете: «В подростковом возрасте многие человеческие достоинства проявляются в чудаческих и неподобающих поступках».