

## **Как построить беседу с ребенком, если вы заметили у него суицидальные наклонности**

Если что-то в поведении вашего ребенка показалось странным, тревожным, или педагог заявил о своем беспокойстве, – отложите дела, старайтесь практически все время проводить рядом с подростком (или держать на расстоянии, но в поле зрения) до тех пор, пока не уверитесь в том, что суицидальное настроение ушло.

Если вы не в состоянии самостоятельно справиться с существующей проблемой, немедленно обратитесь за помощью к психологам, психотерапевтам или психиатрам.

Примеры фраз для построения конструктивной беседы с подростком

<b>Подросток говорит</b>	<b>Родитель отвечает, приглашая к доверительному разговору</b>
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»