

### Как вести себя с детьми, склонными к суициду.

- Всегда подчеркивайте все хорошее и успешное, свойственное вашему ребенку – это повышает уверенность в себе, укрепляет веру в будущее, улучшает его состояние.
- Не оказывайте давление на подростка, не предъявляйте чрезмерные требования в учебе, жизни.
- Демонстрируйте ребенку настоящую любовь к нему, а не только слова, чтобы он ощущал, что его действительно любят.
- Принимайте и любите своих детей такими, какие они есть – не за хорошую учебу, поведение и успехи, а потому, что они ваши дети, ваша кровь, ваши гены. Почти вы сами.
- Поддерживайте самостоятельные стремления вашего ребенка, не увлекайтесь его оцениванием, не судите его, знайте, что путь к повышению самооценки лежит через самостоятельность и собственную успешную деятельность ребенка.
- Тактично и разумно поддерживайте все инициативы своего ребенка, направленные на повышение самооценки, личностный рост, физическое развитие. Имейте в виду, что подросток рано или поздно должен стать независимым от своей семьи и сверстников, наладить отношения с противоположным полом, подготовиться к самостоятельной жизни и труду, выработать собственную жизненную позицию.
- Оставайтесь собой, чтобы ребенок воспринимал вас как искреннего, честного человека, которому можно доверять.
- Проявляйте искреннюю заинтересованность в делах ребенка, имейте дело с человеком, а не с «проблемой», разговаривайте с ребенком на равных, нельзя действовать как учитель или эксперт, действовать в кризисной ситуации слишком прямолинейно: это может оттолкнуть ребенка.
- Не превращайте разговор с ребенком в допрос, задавайте простые и искренние вопросы: «Чем я могу тебе помочь?», «Что случилось?», «Что произошло?»
- Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее: именно вам, а не чужим людям – ваш сын или дочь могут рассказать об интимных личных, болезненных вещах.
- Пытайтесь увидеть кризисную ситуацию глазами своего ребенка, занимайте его сторону, а не сторону других людей, которые могут причинить ему боль, или в отношении которых он может поступить так же.
- Дайте ребенку возможность найти свои собственные ответы, даже тогда, когда считаете, что знаете выход из кризисной ситуации.
- Не бойтесь показаться беспомощным или глупым в сложной ситуации: главное – будьте рядом с ребенком и поддерживайте его. Если не знаете, что сказать – не говорите ничего, просто будьте рядом!