

Рекомендации психолога взрослым

У психологов есть совет, который должен стать законом для родителей: подросток заговорил с вами о своем – бросайте мыть посуду, положите телефонную трубку, отложите ВСЕ свои дела, садитесь напротив, глаза в глаза – и слушайте, вникайте, сопереживайте, думайте вместе. И еще: ребенок, подросток должен знать, что он ВСЕГДА может рассчитывать на вашу поддержку и помощь.

Если у Вашего ребенка свет померк в глазах, ему плохо и больно, Вы можете ему помочь.

1. Нужно срочно сменить обстановку! (Выйти из квартиры, поехать в гости или еще куда-нибудь).

2. Помочь рассказать о чувствах.

3. Заручиться поддержкой кого-то и взять его в союзники.

4. Так как суицид - уход от проблемы, лучше попытаться вступить с проблемой во взаимодействие. Например, написать 5-10 вариантов решения проблемы, пусть самых нереальных.

5. Отвлечься – например, устроить танцы или отправиться в поход по магазинам.

6. Вооружившись фломастерами или красками, нарисовать ребенку свое состояние (черный взрыв? серые тучи?) А потом дорисовать солнышко и яркие цветы.

7. Громко покричать в ванной, в лесу или на шумной магистрали, побить подушку.

8. Написать письмо обидчику – обо всем, что чувствует ребенок. А потом – или отдать ему, или порвать.

.