

## Коли ваша дитина перебуває у стані відчаю

У випадку, коли ваша дитина перебуває у стані відчаю, слід поводитися так:

- 1.** Залишайтеся самими собою, щоб дитина сприймала вас як щирю, чесну людину, якій можна довіряти.
  - 2.** Дитина має почуватися з вами на рівних, як із другом, це дозволить встановити довірливі, чесні стосунки. Тоді вона зможе розповісти вам про наболіле.
  - 3.** Важливо не те, що ви говорите, а як ви це говорите, чи є у вашому голосі щире переживання, турбота про дитину.
  - 4.** Майте справу з людиною, а не з «проблемою», говоріть з дитиною на рівних, не варто діяти як вчитель або експерт, розв'язувати кризу прямолінійно, це може відштовхнути дитину.
  - 5.** Зосередьте свою увагу на почуттях дитини, на тому, що вона замовчує, дозвольте їй вилити вам душу.
  - 6.** Не думайте, що вам слід говорити щоразу, коли виникає пауза в розмові, використовуйте час мовчання для того, щоб краще подумати і вам, і дитині.
  - 7.** Виявляйте щире співчуття й інтерес до дитини, не перетворюйте розмови з нею на допит, ставте прості, щирі запитання, які будуть для дитини менш загрозливими, аніж складні, «розслідувальні».
  - 8.** Спрямовуйте розмову в бік душевного болю, а не від нього, адже ваш син чи донька саме вам, а не чужим людям, може повідомити про інтимні, особисті, хворобливі речі.
  - 9.** Намагайтеся побачити кризову ситуацію очима своєї дитини, майте власну позицію.
  - 10.** Дайте своєму синові чи доньці знайти свої власні відповіді на запитання, навіть тоді, коли вважаєте, що знаєте вихід із кризової ситуації.
  - 11.** Ваша роль полягає в тому, щоб надати дружню підтримку, вислухати, бути зі своєю дитиною, коли та страждає, навіть якщо вирішення проблеми начебто не існує. Дитина у стані горя, в ситуації безвиході може примусити вас почуватися безпорадними й дурними, але вам, на щастя, найчастіше і не слід приймати будь-яких певних рішень, негайно змінювати життя або навіть рятувати її – ваш син або дочка врятуються самі, варто тільки довіряти їм.
- І останнє – якщо ви не знаєте, що говорити, не кажіть нічого, просто будьте поруч.