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

|  |  |
| --- | --- |
| **Подросток говорит** | **Родитель отвечает, приглашая к доверительному разговору** |
| «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» |