

## 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 те, що її турбує.
3. Важливо не те, що ви говорите, а як ви це говорите, чи є у вашому голосі щире переживання, турбота про дитину.
4. Говоріть з дитиною на рівних, не варто діяти як вчитель, це може відштовхнути дитину.
5. Зосередьте свою увагу на почуттях дитини, на тому, про що вона мовчить, дозвольте дитині довіритися вам.
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 щирі співчуття й інтерес до дитини, не перетворюйте розмови з нею на допит, ставте прості, щирі запитання, які будуть для дитини доступними.

8. Спрямовуйте розмову в бік переживань дитини, адже ваш син чи донька саме вам, а не чужим людям, може повідомити особисті

переживання.

9. Намагайтеся побачити кризову ситуацію очима своєї дитини, майте власну позицію.

10. Дайте своєму синові чи доньці можливість 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.

І останнє – якщо ви не знаєте, що говорити, не кажіть нічого, просто будьте поруч.

