

## Рекомендации для родителей по предупреждению суицидов у детей

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов, других значимых людей на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни.

Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии. По данным официальной статистики от самоубийства ежегодно погибает около 2800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет и эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству.

За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!

**Суицид** - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение продолжительного времени и при этом ребенок или подросток ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Подросток может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

*Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:*

о утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;

о пренебрежение собственным видом, неряшливость;

о появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;

о резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;

о внезапное снижение успеваемости и рассеянность;

о плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;

о склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;

о проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;

о безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;

о стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;

о самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;

о шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Не стоит задавать вопрос о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Можно попытаться выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен.

***Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.***

<b><i>Если Вы слышите</i></b>	<b><i>Обязательно скажите</i></b>	<b><i>Запрещено говорить</i></b>
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Всем было бы лучше без	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»

меня!»	настроение. Поговорим об этом»	
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается — значит, не старался!»

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем, если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Кроме того, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности.

***Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков***

Антисуицидальные факторы личности - это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений. К ним относятся:

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
- убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
- наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.
- наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
- проявление интереса к жизни;
- привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;
- уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
- планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
- негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

***Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.***

## **ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Самое главное**, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогаем ребенку в его развитии.

«Что посеешь, то и пожмешь!» - гласит народная мудрость.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти жизнь.

**Совет родителям прост и доступен:** Любите своих детей, будьте искренни и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе.

**Суицид** – умышленное самоповреждение со смертельным исходом. психологический смысл суицида чаще всего заключается в снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей оказывается человек.

### **ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА**

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых
- Резкое повышение общего ритма жизни
- Социально-экономическая дестабилизация
- Алкоголизм и наркомания среди родителей
- Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие
- Алкоголизм и наркомания среди подростков
- Неуверенность в завтрашнем дне
- Отсутствие морально-этических ценностей
- Потеря смысла жизни
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни
- Безответная влюбленность

### **ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ:**

- Сниженное настроение – от лёгкой грусти до полного отчаяния. Может наблюдаться печаль, тоска, апатия (безразличие, снижение активности), чувство душевной боли. Проявляется это в грустном выражении лица, частых глубоких вздохах, пессимистичных высказываниях.
- •Нарушение сна (затрудненное засыпание, ночные или ранние пробуждения, чуткий, прерывистый сон, либо, очень глубокий)
- •Повышенная утомляемость
- •Повышенный уровень тревоги, беспокойства
- •Возможно повышение агрессивных реакций – конфликтность. Раздражительность. Вспыльчивость
- •Снижение иммунитета
- •Снижение памяти, работоспособности. Нарушение внимания. Снижение умственных способностей.
- •Погруженность в печальные переживания, сниженная самооценка, пессимистическое восприятие будущего.

Причины данного расстройства неоднородны. Лечение, как правило, назначает психотерапевт или психиатр как амбулаторное, так и в стационарное.

### **ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:**

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком
- Будьте внимательным слушателем
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации
- Помогите определить источник психического дискомфорта
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее
- Внимательно выслушайте подростка!

### **• ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ ОНИ ОБНАРУЖИЛИ ОПАСНОСТЬ?**

- Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.
- Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

### **СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ.**

- Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
- Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
- Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
- Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
- Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

#### **Для этого:**

- расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
- придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!
- помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть,

агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

## **Информация педагога-психолога для педагогов**

### **“Как предотвратить детский суицид”**

Показатель суицидальной активности в РБ в 2014 году составил 18,3 самоубийства на 100 тысяч населения. Ситуация среди подростков в нашей стране на сегодняшний день остается одной из самых напряженных.

На сегодняшний день существует огромное количество подходов, объясняющих, почему дети и подростки совершают суициды и как их можно предупредить.

Так например, согласно одному из подходов, объясняющих наше поведение зависит от того, как мы сами к себе относимся. Получается, что подросток стремится сам себя убить? Следует обратить внимание на то, что подросток ищет не смерти, а помощи и хочет, чтобы кто-то ему показал: зачем жить и убедил, что жить – это не так уж и плохо.

Что может сделать и на что обратить внимание учитель в ситуации предупреждения детского суицида?

Ни один ребенок не принимает решение уйти из жизни за считанные часы. Решение “зреет” не один день и даже не неделю. Своими действиями и поступками дети в это время взывают о помощи.

### **Что надо знать классному руководителю и учителям и на что обратить внимание, чтобы выявить подростка, склонного к совершению суицида:**

- Суициду предшествуют кратковременные, объективные незатяжные конфликты в сфере близких отношений – в семье, с родителями, в школе, с учителями и одноклассниками, в группе товарищей по досугу.
- Сам суицидальный поступок воспринимается подростком в “романтически-героическом ореоле”: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение.
- Суицидальное поведение подростков иногда демонстративно, в нём есть признаки “игры на публику” (способполучить сочувствие, внимание, любовь, выразить протест, наказать себя и других).
- Суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем часто нет продуманности, взвешенности и точного расчета.

## **Основные признаки возможного планирования суицида подростком:**

- Разговоры подростка на темы смерти, самоубийств; повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни; рассуждения об утрате смысла жизни, рисунки с гробами и крестами; письма или разговоры прощального характера или разговоры прощального характера («Я не могу так дальше жить», «Я всем обуза...» и т.д.)
- Склонность к бескомпромиссным поступкам; деление мира на «черное-белое»
- Снижение ресурсов личности, позволяющим противостоять трудностям (депрессии, стрессовым состояниям, болезни и т.п.), что часто выражается в резком снижении успеваемости в школе или приеме наркотиков, алкоголя
- Наличие примеров самоубийств в ближайшем окружении подростка (родители, друзья); имеется неосознанное желание воссоединиться с умершими
- Объективная тяжесть жизненных обстоятельств: проживание в неблагоприятной семье, конфликты с близкими, общественное отвержение, свершившееся насилие и т.д.

## **При этом надо обязательно следует обратить внимание на особенности поведения подростков:**

- Возбужденное, «вызывающее» поведение, внешне похожее на подъем, но с элементами суеты и спешки
- Внезапные приступы внешне немотивированной агрессии по отношению к сверстникам и близким
- Депрессия, апатия, безмолвие, стремление к уединению, частый уход от своих обязанностей, бессмысленное проведение времени с оцепенением и сонливостью
- Выраженное чувство собственной несостоятельности, вины, стыда за себя и свой поступок
- Отчетливая неуверенность в себе, ощущение собственной беспомощности, бесполезности, безнадежности («Никому я не нужен», «Всем будет лучше без меня»)
- Безразличие к внешнему виду, небрежность в одежде
- Раздаривание ценных вещей или денег

## **Внешние обстоятельства, провоцирующие подростка на суицидальное поведение:**

- Безнадзорность, отсутствие значимого взрослого в жизни ребенка
- Неблагоприятное положение ребенка в семье: отвержение или назойливая опека взрослых; жестокость, критика любых поступков
- Отсутствие близких друзей, отвержение в классе или внешкольных коллективах
- Серия отдельных неудач в учебе, внешкольных занятиях – творчестве. Спорте
- Неразделенная любовь, ревность, измена беременностью у девочек

### **Что нужно делать при подозрении на суицид:**

Если вы классный руководитель и отметили у себя в классе подростка, который вызывает у вас тревогу. То для начала следует выполнить ряд действий:

- Крайне осторожно поговорить с друзьями. Одноклассниками, не раскрывая цели разговора и не показывая явного интереса к его поведению
- Поговорить с другими учителями школы, работающими в данном классе: не замечали ли они особенностей в поведении подростка
- Найдите нейтральный повод, чтобы побывать в семье подростка, поговорить с родителями, близкими, оценить состояние семейной атмосферы и наличие конфликтов
- Если подросток посещает секцию, кружок, пообщайтесь с руководителем. Обсудите успехи и проблемы поведения
- Проведите классный час или иное мероприятие, на котором поговорите на тему будущего, жизненных планах, профориентации; отношения к компьютерным играм. В ходе беседы оцените реакцию подростка, вызвавшего у вас подозрение
- Поговорите с самим подростком, найдя нейтральный повод для беседы. Например, о результатах учебы по какому-то предмету, постепенно перейдя в разговоре на наличие у него каких-то проблем.

Все действия необходимо проводить крайне осторожно, поскольку публичное озвучивание своих подозрений может нанести вред: если подозрения обоснованные, то они могут спровоцировать совершение суицида. А если необоснованные, то вызвать нежелательные разговоры, способные навредить вам и подростку.

### **Что делать, если подозрения укрепились:**

Если вы классный руководитель и подозрения ваши укрепились, то не следует проблему пытаться решить самому. О своих тревогах необходимо

сообщить директору школы и привлечь школьного психолога к принятию срочных мер.

Уважаемые учителя! Помните, что от ваших действий может зависеть жизнь подростка! Ваши отзывчивость и оперативность помогут вовремя предотвратить трагедию в классе и в семье!

Если вы чувствуете, что с ребенком творится что-то неладное, будьте бдительны, не проходите мимо! Как можно быстрее попытайтесь разобраться с состоянием подростка, ведь речь может идти о его здоровье и даже жизни. Распознать риск суицидального поведения у детей и понять, что конкретно делать в сложившейся ситуации, вам помогут памятки, подготовленные специалистами Московского городского психолого-педагогического университета (МГППУ).

### **Что в поведении подростка должно насторожить родителей?**

- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

### **Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание**

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
- Нестабильная семейная ситуация (**развод родителей, конфликты**, ситуации насилия).
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

### **Что делать родителям, если они обнаружили опасность?**

- Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему

подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

- Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

### **Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида?**

- **Сохраняйте контакт со своим ребенком.** Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

**Для этого:**

- **расспрашивайте и говорите с ребенком** о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

- **придя домой после**

работы, **не начинайте общение с претензий**, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!

- помните, что **авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен** и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

- **Говорите о перспективах в жизни и будущем.** У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.
- **Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство?** Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.
- **Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – это та ценность, ради которой стоит жить.** Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить

ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

- **Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.** Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.
- **Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.** Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.
- **Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка.** Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.
- **Вовремя обратитесь к специалисту,** если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.