

# Памятка родителям “как спасти ребенка от одиночества”

*Обязательно скажите:*

«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»

«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»

«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»

«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»

«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»

«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»