

## Загальні рекомендації батькам із надання допомоги дітям у запобіганні суїцидальної поведінки:



1. Слід відмовитися від авторитарності й наказового тону під час спілкування з дитиною;
2. Варто будувати стосунки на основі договору, прохань, пояснень;
3. Серйозно поставтеся до всіх погроз зі сторони дитини, не ігноруйте їх;
4. Дайте відчутти дитині, що її люблять і її проблеми

вам не байдужі;

5. Пояснюйте, що самогубство – неефективний спосіб розв’язання проблеми;
6. Зверніться по допомогу до авторитетних для дитини/підлітка людей (близьких родичів, вчителя, ювенального поліцейського, тощо);
7. Зверніться разом із підлітком до дитячого чи підліткового психолога/психіатра.

### **Ніколи не варто забувати**

Дорослі мають пам’ятати, що суїцидальні настрої у підлітків є наслідком недостатньої уваги до них. Під час кризи дитина завжди потребує підтримки та участі дорослих. Важливо враховувати характер оточення підліткового мікросередовища та мати елементарні знання психології цього віку.

Варто звернути увагу на основні мотиви підліткових самогубств.

### **Суїцидальні реакції можуть виникати:**

- за мотивом «невдале кохання» - людина вчиняє суїцид під впливом інтенсивних любовних переживань у разі розриву стосунків, через зраду. Кохання, як мотив суїциду найчастіше трапляється у молоді віком 15-17 років;
- за мотивом «крик про допомогу» - індивід скоює суїцидальну спробу, намагаючись привернути увагу інших. До цієї групи належать демонстративно-шантажні спроби, скоєнні з метою вплинути на певних суб’єктів з соціального оточення (батьків, однолітків тощо);
- за мотивом «синдром Вертера» - кількість суїцидів різко збільшується після публікації по телебаченню, в інтернеті, на перших шпальтах газет повідомлення про самогубство.

Важливо пам’ятати: суїцид, зазвичай, не відбувається раптово, без попередження!

Більшість підлітків, які роблять замах на своє життя, діляться планами, але майже 80% дорослих не чують або не хочуть цього почути. Суїцид не передається у спадок. Але сім’я, де вже було скоєне самогубство, стає для дітей зоною підвищеного ризику.

Дорослі, звернуть увагу:

- Якщо у розпал сімейного скандалу підліток загрожує суїцидом, батьки повинні негайно зупинити сварку, якою б зухвалою не була його поведінка;
- Розмова з підлітком про суїцид не наводить його на думку покінчити з собою;

Промовляючи свої тривоги, підліток звільняється від них. Головне, щоб підтекстом цих розмов не стала поетизація, героїзація смерті, як видатного вчинку сильної особистості;

- Думки про самогубство можуть минути, людина здатна повністю їх позбутися;
- Суїцидальні думки - не вирок;
- Відкрите обговорення з підлітком проблем і відчуттів може врятувати життя. Часто людина до останнього сумнівається у скоєнні самогубства, важливо вчасно виявити ці наміри та відверто поговорити;
- Нерідко причиною самогубства є один фактор (розбите серце, сварка з близькими). Один з них може стати спусковим механізмом, але не є єдиною причиною.

Зазвичай проблеми накопичуються певний час (дитину ніхто не підтримує, вона боїться засмутити близьких або не довіряє дорослим чи психологам).

Батьки, будьте уважними та чутливими до своїх дітей! Поговоріть з ними! Поясніть, до яких непоправних наслідків можуть призвести спроби самоушкодити собі. Бережіть дітей!

### **Варто знати!**

Що необхідно знати про підліткової суїцид аби вчасно надати допомогу!

Тривожними для батьків і вчителів мають стати такі фактори:

- розмови дитини про самогубство або про суїцидальні думки в однолітків, подруг, однокласників (іноді дитина не каже про самогубство прямо);
- надмірна самокритика і переживання з приводу своїх поразок і невдач, дуже низька самооцінка підлітка; захоплення кумирами, які вчинили самогубство;
- прослуховування «похмурої» музики, читання літератури, сюжети якої, так чи інакше, торкаються теми суїциду;
- дарування важливих для дитини речей друзями або близькими;
- соціальна ізоляція; депресивний стан;
- виникнення на тілі поранень чи ушкоджень;
- відсутність гігієни та байдуже ставлення до власного зовнішнього вигляду.