



Пам'ятка для батьків

ПОПЕРЕДЖЕННЯ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Для України проблема суїцидів – більш ніж актуальна. Статистичні дані дають нам жахливі числа щодо проявів суїцидальної поведінки саме серед дітей, підлітків і молоді. В Україні на рік здійснюється 34,5 дитячих самогубств на 100 тис. населення, а під час війни ці випадки ще збільшилися. У 80% випадків причиною суїциду серед дітей та підлітків виступають стосунки з близькими, проблеми, що пов'язані зі стосунками з батьками.

З метою запобігання випадків суїцидальної поведінки серед здобувачів освіти у рамках тижня протидії суїциду, практичний психолог рекомендує пам'ятку для батьків для практичного використання у спілкуванні з власними дітьми.



НА ЩО БАТЬКИ ПОВИННІ ЗВЕРНУТИ УВАГУ?

- Дитина часто розмовляє про смерть і самогубства.
- Прагне усамітнитися під будь-яким приводом.
- Міркує на тему: “я нікому не потрібен”, “все одно ніхто не буде за мною тужити”.
- Дитина робить спроби “попрощатися”: дарує свої речі і улюблені предмети близьким друзям.
- Доводить справи до кінця (віддає чужі речі, мириться з ворогами, прибирає в кімнаті).
- Говорить фрази “завтра мене вже не буде”, “без мене нічого не зміниться”, “ти віриш в переселення душ?”.
- Непрямі погрози теж повинні насторожити: “набридло жити”, “ситий цим по горло”, “більше ви мене не побачите”, “пожив – і вистачить”, “ненавиджу себе”, “якщо ми більше не побачимося, дякую за все”.
- Дитина перестає стежити за собою, відстає в школі або перестає туди ходити.
- Слова “який же я дурний, незграбний, нікому непотрібний; – прямі погрози типу “краще повіситися, ніж з вами жити”.



ЩО РОБИТИ ТА ЯК ПОВОДИТИСЯ БАТЬКАМ СХИЛЬНОЇ ДО СУЇЦИДУ ДИТИНИ?

- ❑ Приділяти увагу. Нерідко виявляється, що в благополучній сім'ї, де батьки занурені в роботу, дитина вчиняє суїцид, тому що «не догледіли».
- ❑ Наповнювати реальне життя дитини сенсами.
- ❑ Дозволяйте дитині приводити друзів до себе додому.
- ❑ Влаштовуйте вдома перегляди фільмів (по черзі дитина і батьки вибирають кіно для перегляду).
- ❑ Знайомтесь з музикою, яку слухає дитина.
- ❑ Говоріть з дитиною відкрито про смерть і життя, і про суїциди в тому числі.
- ❑ Цікавтесь шкільним життям дитини, будьте чутливими до історій, які дитина розповідає про інших, може вона насправді каже про себе.
- ❑ Запевніть дитину, що її оцінки – це не вона сама, її «не успішність» – це досвід життя, що сама вона – і є цінність, а обставини змінюються самі або під нашим впливом.
- ❑ Дивіться, в яких соцмережах дитина сидить, що пише у зошитах.
- ❑ Завжди підкреслюйте все добре й успішне, властиве вашій дитині — це підвищує впевненість у собі, зміцнює віру в майбутнє, покращує її стан.
- ❑ Не чиніть тиску на підлітка, не висувайте надмірних вимог у навчанні, житті тощо.



**У ВИПАДКУ, КОЛИ ВАШІ ДІТИ
ВИЯВЛЯЮТЬ СУЇЦИДАЛЬНІ
ТЕНДЕНЦІЇ АБО ВІДЧАЙ, БАТЬКАМ
СЛІД ПОВОДИТИСЯ ТАК:**

- ❖ Залишайтеся самими собою, щоб дитина сприймала вас як щирю, чесну людину, якій можна довіряти.
- ❖ Дитина має почуватися з вами, як з дорослим партнером, це дозволить встановити довірчі, чесні стосунки. Тоді вона зможе розповісти вам про наболіле.
- ❖ Важливо не те, що ви говорите, а як ви це говорите, чи є у вашому голосі щире переживання, турбота про дитину.
- ❖ Майте справу з людиною, а не з «проблемою», говоріть з дитиною на рівних, не варто діяти як вчитель або експерт, розв'язувати кризу прямолінійно, це може відштовхнути дитину.
- ❖ Зосередьте свою увагу на почуттях дитини, на тому, що вона замовчує, дозвольте їй вилити вам душу.
- ❖ Не думайте, що вам слід говорити щоразу, коли виникає пауза в розмові, використовуйте час мовчання для того, щоб краще подумати і вам, і дитині.
- ❖ Виявляйте щире співчуття й інтерес до дитини, не перетворюйте розмови з нею на допит, ставте прості, щирі запитання («Що трапилося?», «Що відбулося?»), які будуть для дитини менш загрозливими, аніж складні розпитування.



**У ВИПАДКУ, ЯКЩО ІСНУЄ РЕАЛЬНИЙ
СУЇЦИДАЛЬНИЙ РИЗИК АБО ВЖЕ
ВІДБУЛАСЯ СПРОБА, СУЇЦИДОЛОГИ
РАДЯТЬ БАТЬКАМ ТАКЕ:**

- ⌘ Першим кроком у запобіганні самогубства завжди буває встановлення довірливого спілкування.
- ⌘ Батькам слід подолати ситуацію, коли необхідність бесіди з дитиною про її суїцидальну спробу загострює їхні власні психологічні конфлікти або виявляє якісь їхні проблеми. Слід і в цій ситуації віддавати перевагу бажанню поговорити з сином або донькою і водночас - перемогти страх перед цією бесідою, щоб обов'язково відбулося спілкування й обговорення проблеми.
- ⌘ Діти у стані суїцидальної кризи стають надто чутливими, особливо до того, як і що говорять дорослі; тому не можна виливати на дитину несвідому чи свідому агресію; іноді корисною стає невербальна комунікація - жести, доторки тощо.
- ⌘ Якщо батьки відчувають, що дитина начебто відхиляє їхню допомогу, їм слід пам'ятати, що вона водночас і прагне, і не хоче її; тому для досягнення позитивного результату в діалозі необхідні м'якість і наполегливість, терпіння й максимальний прояв співчуття і любові тощо.