

#УВАГА!

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ!

ПАМ'ЯТКА БАТЬКАМ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ

Суїцид – це навмисне позбавлення себе життя.

Причини суїцидальних проявів у молоді:

- складна сімейна ситуація;
- проблеми у навчанні;
- втрата або зрада близької людини;
- розрив стосунків із коханою людиною;
- міжособистісні конфлікти;
- проблеми з дисципліною або законом;
- проблеми в спілкуванні з однолітками: тиск з боку групи однолітків; тривале перебування у ролі жертви або «цапа-відбувала»;
- високі вимоги до підсумкових результатів освітньої діяльності (іспити, ЗНО);
- сімейна історія суїциду;
- небажана вагітність, аборт і його наслідки;
- зараження ВІЛ-інфекцією або хворобами, що передаються статевим шляхом.

НА ЩО ПОТРІБНО ЗВЕРНУТИ УВАГУ БАТЬКАМ?!

Поведінкові ознаки суїцидальної загрози:

- раптові зміни у поведінці й настрої, особливо ті, що віддаляють від близьких людей;



- схильність до необачних і безрозсудних вчинків;
- надмірне споживання алкоголю чи таблеток;
- раптове впорядкування своїх справ, приготування до смерті;
- нехтування зовнішнім виглядом;



Суїцидальна поведінка — це прояв суїцидальної активності (думки, наміри, висловлювання, погрози).

- постійне прослуховування сумної музики та пісень;
- самоізоляція від родини та знайомих;
- зміна добового ритму (активність вночі та сон удень);
- збільшення або втрата апетиту;
- млявість та апатія;
- неможливість сконцентруватися та приймати рішення;
- уникнення звичайної соціальної активності, замкненість, самотність;
- почуття провини, низька самооцінка;
- різка зміна звичок, втрата інтересу до захоплень, хоббі, спорту, навчання;
- невизначені плани на майбутнє;
- агресія, прагнення того, щоб інші залишили в спокої, роздратування;
- спроби втекти з дому;
- тривалий і яскраво виражений песимізм у відношенні до майбутнього;
- самоушкодження (порізи на руках).

Словесні ознаки суїцидальної поведінки:

- прощання;
- розмови або жарти щодо бажання померти;
- повідомлення про конкретний план суїциду;
- повільна, маловиразна мова;
- вияв безпорадності і залежності;
- розпач і плач;



- самозвинувачення;
- безпосередні заяви *«Було б краще вмерти»* або *«Я не хочу більше жити»*;
- висловлювання: *«Вам не доведеться більше про мене турбуватися»* або *«Мені все набридло»*, або *«Вони пошкодують, коли я піду»*.

Емоційні прояви суїцидальних тенденцій:

- подвійність емоцій і почуттів;
- безпорадність, безнадійність;
- переживання горя;
- ознаки депресії;
- почуття провини або відчуття невдачі, поразки;
- надмірні побоювання або страхи;
- почуття власної малозначущості;
- неувважність або розгубленість.



Виділяють десять основних мотивів суїцидальної поведінки серед молоді:

1. Переживання образи, самотності, відчуженості, побоювання бути незрозумілим;
2. Реальна або уявна втрата батьківської любові, нерозділене кохання, ревності;
3. Переживання, пов'язані зі смертю одного з батьків, розлученням батьків;
4. Почуття провини, сорому, образи, незадоволеність собою;
5. Страх перед ганьбою, приниженням, глузуванням;
6. Страх перед покаранням;
7. Любовні невдачі, вагітність;
8. Почуття помсти, погроз, шантажу;
9. Бажання привернути до себе увагу, викликати жаль, співчуття;
10. Наслідування приятелів, героїв книг, кінофільмів («ефект Вертера»).

ЩО Ж РОБИТИ?

Рекомендації для батьків, у дітей яких є суїцидальні прояви або відчай:

1. Залишайтеся самими собою, щоб дитина сприймала вас як щире, чесне 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 свої проблеми та труднощі;
3. Важливо не те, що ви говорите, а як ви це говорите, чи є у вашому голосі щире занепокоєння, турбота про дитину;



4. Говоріть з дитиною на рівних, не варто діяти, як вчитель або експерт, розв'язувати кризу прямолінійно, це може відштовхнути дитину;
5. Зосередьте увагу на почуттях дитини, на тому, що вона замовчує, дозвольте їй розповісти про свої проблеми;
6. Не думайте, що вам слід говорити відразу, коли виникає пауза в розмові, використовуйте час мовчання для того, щоб краще подумати і вам, і дитині;



7. Виявляйте щире співчуття й інтерес до дитини, не перетворюйте розмову з нею на допит, ставте прості, щирі запитання (*«що трапилося?»*, *«розкажи мені»*, *«давай поговоримо про це»*);
8. Спрямовуйте розмову в бік душевного болю, а не від нього, адже ваш син або донька саме вам, а не чужим людям, може повідомити про інтимні, особистісні проблеми;
9. Намагайтеся побачити кризову ситуацію очима своєї дитини, ставайте на її бік, а не бік інших людей, які можуть завдати їй болю;
10. Дайте можливість вашій дитині знайти свої власні відповіді, навіть тоді, коли вважаєте, що краще 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.
12. Обійміть дитину. Для гарного самопочуття необхідно обійматися 8 разів на день;
13. Сприймайте дитину як самостійну дорослу особистість з її індивідуальним світоглядом, цінностями, переконаннями, бажаннями та вимогами;
14. Покажіть, що дитина вам небайдужа, дайте відчуття, що вона бажана;
15. Якщо ви не знаєте, що говорити, не кажіть нічого, просто будьте поруч.
16. Якщо ви відчуваєте, що дитина відхиляє вашу допомогу, то слід пам'ятати, що вона водночас і прагне, і не хоче її; тому для досягнення позитивного результату необхідні м'якість і наполегливість, терпіння й максимальний прояв співчуття і любові тощо.
17. Якщо бачите, що контакт не налагоджується — потрібно **обов'язково звернутися до фахівців (практичного психолога, соціального педагога, психотерапевта, психіатра).**

ПОРАДИ БАТЬКАМ НА КОЖЕН ДЕНЬ:

- ✓ Будьте уважними до своєї дитини, цікавтесь її життям.
- ✓ Показуйте дитині, що ви її любите (частіше обіймайте).
- ✓ Підтримуйте в складних ситуаціях.



- ✓ Умійте вислухати свою дитину.
- ✓ Будьте тактовні.
- ✓ Не залишайте дитину наодинці з проблемою.
- ✓ Не порівнюйте вашу дитину з іншими.
- ✓ Разом шукайте конструктивні підходи до вирішення проблем.
- ✓ Не читайте нотації.
- ✓ Не ігноруйте дитину.

- ✓ Не говоріть «Хіба це проблема», «Ти живеш краще за інших» тощо.
- ✓ Не смійтеся над проблемами дитини.
- ✓ Дайте дитині можливість зрозуміти, що **ВОНА НЕ ОДНА!**

