**РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ**

**для попередження суїцидальної поведінки дітей, що перебувають у кризовому стані**



**ЯК ДОПОМОГТИ?**

**Будьте спостережливими**. Важливо розпізнати ознаки небезпеки заздалегідь, помітити безпо­радність, самотність близької вам людини.

**Підтримуйте емоційний контакт із дитиною.** Створіть турботливу, доброзичливу атмосферу в сім'ї. Вона є могутнім підбадьорливим засобом.

Слухайте уважно. Ваша допомога буде безцін­ною, коли вислухаєте свою дитину: її гнів, образи, сум. Якщо підліток перебуває у депресивному ста­ні, йому треба говорити, а не слухати когось.

**Питайте.** Бажано, щоб у розмові з дитиною ви ставили запитання відкритого типу: «Як ти га­даєш, чому з'явилися ці почуття?», «Що тебе най­більше турбує?» тощо.

***Не нехтуйте суїцидальні висловлювання*** — краще перестрахуватися, ніж недооцінити ризик суїциду. Спілкування з потенційним суїцидентом слід побудувати за таким приблизним планом:

1. Висловте свою зацікавленість особистістю і долею співрозмовника, а якщо це доречно, то й любов до нього.

2. Ставте запитання прямо, щиро і спокійно, використовуйте техніку активного слухання.

3. З'ясуйте, наскільки сформований образ по­дальших суїцидальних дій чіткий:

• чи є суїцидальний план;

• чи намічений час і місце виконання;

• чи були суїцидальні думки та спроби в минулому;

• як суїцидент сам оцінює ймовірність свого суїциду.

Пам'ятайте: що докладніший план, то більша ймовірність його реалізації.

4. Спробуйте з'ясувати причини та умови фор­мування суїцидальних намірів. Не примушуйте співрозмовника говорити про них, якщо роз­повідь для нього занадто важка.

5. Спонукайте виразити свої почуття у зв'язку з проблемною сферою.

6. Запитайте, чи доводилося йому розпо­відати комусь про те, що він говорить зараз. Це запитання допоможе підштовхнути співроз­мовника до думки, що, можливо, головна його проблема — у соціальній (само-) ізоляції.

**Чого робити не слід:**

Не відповідайте на заяви про суїцидальні наміри (хоч як би безглуздо, на вашу думку, вони звучали) репліками: «Чути не хочу про такі дур­ниці!», «Чи варто говорити про речі, яких усе одно не зробиш?»;

**Зауваження «Облиш, адже ти живеш набага­то краще за інших», «Будь вдячний своїй долі», «Подумай про рідних» — заважають обговорювати проблему.** Дитина, до якої ви звертаєтеся, радше сприйме такі висловлювання як звинувачення. У жодному разі не будьте агресивними, коли йдеться про самогубство. Ви можете не лише програти суперечку, а й втратити саму дитину.

Не показуйте, що ви шоковані заявами суїцидента, навіть якщо справді переживаєте емоційне зворушення;

Не вступайте в дискусію про припустимість самогубства; повідомте лише, що не хочете, аби співрозмовник ішов із життя.

**Не залишайте підлітка, який збирається на­класти на себе руки, на самоті.** Будьте поруч, доки не мине криза. Не забудьте про обговорення альтернатив. Спонукайте дитину думати про май­бутнє, а не про минуле.

Піклуйтеся про дитину і після того, як криза ми­нула. Емоційні проблеми, що призводять до са­могубства, рідко вирішуються повністю. Для від­новлення нормального життя потрібен час.

