

Рекомендації батькам, коли підлітки виявляють суїцидальні тенденції або відчай:

- залишайтеся самими собою, щоб дитина сприймала вас як щирю, чесну людину, якій можна довіряти;
- дитина має почуватися з вами на рівних, як із другом. Це дозволить установити довірливі, чесні стосунки. Тоді вона зможе розповісти вам про свої проблеми й труднощі;
- важливо не те, що ви говорите, а як ви це говорите, чи є-у вашому голосі щире занепокоєння, турбота про дитину;
- говоріть із дитиною на рівних, не варто діяти, як учитель або експерт, розв'язувати кризу прямолінійно, це може відштовхнути дитину;
- зосередьте увагу на почуттях дитини, на тому, що вона замовчує, дозвольте їй розповісти про свої проблеми;
- не думайте, що вам слід говорити відразу, коли виникає пауза в розмові, використовуйте 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, ніж складні;
- 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, особисті проблеми;
- намагайтеся побачити кризову ситуацію очима своєї дитини, ставайте на її бік, а не на бік інших людей, які можуть завдати їй болю;
- дайте можливість вашій дитині знайти власні відповіді навіть тоді, коли вважаєте, що знаєте вихід із кризової ситуації;
- ваша роль полягає в тому, щоб надати дружню підтримку, вислухати, бути зі своєю дитиною, коли вона страждає, навіть якщо вирішення проблеми начебто не існує. Дитина в стані горя, у ситуації безвиході може примусити вас почуватися безпорадним, але необхідно пам'ятати, що вона має знайти власний вихід із проблемної ситуації;
- обійміть дитину, для гарного самопочуття необхідно обійматися не менше восьми разів на день;
- сприймайте дитину як самостійну дорослу особистість із її індивідуальним світоглядом, цінностями, переконаннями, бажаннями та вимогами;
- покажіть, що дитина вам не байдужа, дайте відчуття, що вона бажана;
- якщо ви не знаєте, що говорити, не кажіть нічого, просто будьте поруч.

У тому випадку, **коли існує реальний суї-цидальний ризик або вже відбулася спроба**, то батькам можна порадити таке:

- першим кроком у запобіганні самогубства завжди буває встановлення довірливого спілкування;
- батькам слід подолати власний страх перед розмовою з дітьми;

діти в стані суїцидальної кризи стають надто чутливими, особливо до того, як і що кажуть дорослі; іноді найбільш дієвою є невербальна комунікація — жести, дотики тощо;

якщо батьки відчують, що дитина начебто відхиляє їхню допомогу, їм слід пам'ятати, що вона водночас і прагне, і не хоче її; для досягнення позитивного результату необхідні м'якість і наполегливість, терпіння й максимальний прояв співчуття й любові тощо.