

## РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ

для попередження суїцидальної поведінки дітей, що перебувають у кризовому стані

ЯК ДОПОМОГТИ?

**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 нехуйте** суїцидальні висловлювання — краще перестрахуватися, ніж недооцінити ризик суїциду.

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

### **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 звертаєтесь, 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 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.

### **Покличте на допомогу фахівців.**

Піклуйтеся про дитину і після того, як криза минула.

Для відновлення нормального життя потрібен час!

(3 інтернет джерел)

