

Для підвищення самооцінки дитини та повернення їй цінності життя доцільно вживати таких заходів:

- Завжди підкреслюйте все добре та успішне, властиве вашій дитині, – це підвищує впевненість у собі, зміцнює віру в майбутнє, покращує її стан.
- Не чиніть тиск на підлітка, не висувайте надмірних вимог до навчання, досягнення певних життєвих цілей тощо.
- Демонструйте дитині справжню любов до неї, а не тільки слова, щоб вона відчувала, що її справді люблять.
- Сприймайте, любіть своїх дітей такими, якими вони є, не за гарну поведінку та успіхи, а тому, що вони ваші діти.
- Підтримуйте самостійні прагнення своєї дитини, не захоплюйтесь її оцінюванням, не судіть її; знайте, що шлях до підвищення самооцінки лежить через самостійність і власну успішну діяльність.
- Тактовно і розумно підтримуйте всі ініціативи своєї дитини, спрямовані на підвищення самооцінки, особистісне зростання, фізичний розвиток, які посилюють успішність самостійної діяльності.
- Майте на увазі, що підліток рано чи пізно має стати незалежним від своєї сім'ї та однолітків, налагодити стосунки з протилежною статтю, підготувати себе до самостійного життя і праці, виробити власну життєву позицію.

Як вчасно виявити суїцидальну поведінку у дітей?



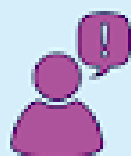
Відкрите висловлення бажання накласти на себе руки (друзям, знайомим, близьким)



Натяки на скоєння суїциду (прилюдна демонстрація петлі з ременя, мотузки, леза, імітація самогубства)



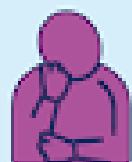
Активна попередня підготовка, пошук засобів створення відповідних умов (накопичення отруйних і лікарських препаратів)



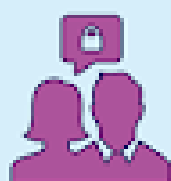
Вислови: «Мені все набридло!», «Навіщо мені жити?», «Який сенс у тому, що я живу?», «Я відчуваю, що скоро помру!»



Підвищений інтерес до питань смерті, загробного життя, похоронних ритуалів



Раптове настання спокою, смиренність після стресу, приготування до чогось, що дитина відмовляється пояснювати



Тривалий час внутрішньої зосередженості, раніше не характерний для дитини, відсутність бажання спілкуватись з друзями, родичами, гратися, вести активний спосіб життя

Якщо ви помітили одну із ознак суїцидальної поведінки у дитини, зверніться за консультацією та дізнайтесь, як допомогти

Національна дитяча «гаряча» лінія

0 800 500 225 (зі стаціонарних)

116 111 (з мобільних)



Brot
für die Welt

Профілактика суїциду у дітей та підлітків

Що робити батькам:

- виявляти любов і увагу. Нерідко виявляється, що в благополучній сім'ї, де батьки занурені в роботу, дитина вчиняє суїцид, тому що "не доглядили"
- наповнювати реальне життя дитини сенсами
- дозвольте дитині приводити друзів до себе додому
- влаштовуйте вдома спільні перегляди фільмів (по черзі дитина і батьки вибирають кіно для перегляду)
- знайомтеся з музикою, яку слухає дитина
- говорить відкрито з дитиною про смерть і життя, і про суїциди в тому числі
- цікавтеся шкільним життям дитини, будьте уважними до історій, які дитина розповідає про інших і про себе
- запевніть дитину, що її оцінки – це не вона сама, її "неуспішність" – це досвід життя, а не програна ставка на життя, що сама вона – і є цінність, а обставини змінюються самі або під нашим впливом
- найважливіше – навчити дитину змалку розмовляти з вами. Потрібно придивлятися до дітей в підлітковому віці. Дивитися, в яких соцмережах вони сидять, з ким спілкуються, чим цікавляться.

