

# #УВАГА!

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ!

- *Суїцид – це навмисне позбавлення себе життя. Суїцидальна поведінка — це прояв суїцидальної активності (думки, наміри, висловлювання, погрози).  
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;
- 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;
- неухважність або розгубленість.

**Виділяють десять основних мотивів суїцидальної поведінки серед молоді:**

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

**ЩО Ж РОБИТИ?**

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

- Залишайтеся самими собою, п



людину, якій можна довіряти;

- 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;
- Важливо не те, що ви говорите, а як ви це говорите, чи є у вашому голосі щире занепокоєння, турбота про дитину;
- Говоріть з дитиною на рівних, не варто діяти, як вчитель 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 час мовчання для того, щоб краще подумати і вам, і дитині;
- Виявляйте щире співчуття й інтерес до дитини, не перетворюйте розмову з нею на допит, ставте прості, щирі запитання (**«що трапилось?»**, **«розкажи мені»**, **«давай поговоримо про це»**);
- 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;
- Намагайтеся побачити кризову ситуацію очима своєї дитини, ставайте на її бік, а не бік інших людей, які можуть завдати їй болю;



- Дайте можливість вашій дитині знайти свої власні відповіді, навіть тоді, коли вважаєте, що краще знаєте вихід із кризової ситуації;


- Ваша роль полягає в тому, щоб надати дружню підтримку, вислухати, бути зі своєю дитиною, коли та страждає, навіть якщо вирішення проблеми начебто не існує.
- Обійміть дитину. Для гарного самопочуття необхідно обійматися 8 разів на день;
- Сприймайте дитину як самостійну дорослу особистість з її індивідуальним світоглядом, цінностями, переконаннями, бажаннями та вимогами;
- Покажіть, що дитина вам небайдужа, дайте відчуття, що вона бажана;
- Якщо ви не знаєте, що говорити, не кажіть нічого, просто будьте поруч.
- 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.
- 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!**





## РЕКОМЕНДАЦІІ БАТЬКАМ З ВИХОВАННЯ ОБДАРОВАНОЇ ДИТИНИ

1. Дитина – це не експериментальний майданчик для психолого-методичних новацій та апробації, це не іграшка і не втіха, не «помічник» на старість.
2. Даруйте дитині батьківську любов, повагу, створіть умови для розвитку, дайте можливість їй жити власним життям. Не задовольняйте власні емоції за рахунок дітей.
3. Допомогайте, але не заважайте їм самим робити свій вибір.
4. Виховуйте дитину як рівну собі, тоді вона буде відстоювати власну думку, поважати інших, буде вільною, талановитою особистістю.
5. Спілкуйтесь частіше з дітьми, намагайтеся бути в курсі їх справ, підтримуйте їх у будь-якій ситуації, пояснюйте існування різних точок зору.
6. Підтримуйте родинні стосунки, влаштовуйте сімейні свята, ігри.
7. Виховуйте дитину в гармонії з природою.
8. Дайте можливість дитині спробувати себе в різних напрямках творчої діяльності, не дозволяйте кидати розпочату справу, доки не отримаєте перших результатів, щоб зробити певні висновки.
9. Спонукайте до праці, примушуйте виконувати певну роботу, навіть інколи за рахунок свого часу.
10. Радійте успіхам ваших дітей.
11. Виражайте свою любов до дітей так, щоб вони її відчували.
12. Пам'ятайте, що любов – це і турбота про інших.
13. Пам'ятайте, що проблеми дитини – це проблеми батьків і починати щось змінювати треба спочатку з себе.

