**Поради для батьків щодо профілактики суїциду серед дітей**

Останнім часом зріс рівень смертності серед дітей, зокрема через самогубство. Статистика свідчить, що частота суїцидальних дій серед дітей протягом останніх двох десятиліть подвоїлась. Деякі спеціалісти пишуть про те, що в 10% суїцидальна поведінка має мету покінчити з собою, і в 90% суїцидальна поведінка підлітка – це привернення до себе уваги.

**Всесвітній день запобігання самогубствам** або **Всесвітній день запобігання** суїциду (англ. World Suicide Prevention Day) — міжнародна дата, яка відзначається по всій планеті щорічно, починаючи з 2003 року, **10 вересня**, з метою сприяння діяльності щодо **запобігання самогубств** у всьому світі.

Коли людина залишається наодинці зі своєю проблемою, то проблема здається надміру великою і нерозв’язною. Зважаючи на загрозу кризового психоемоційного стану для будь-якої дитини у сучасному егоцентричному й агресивному світі, слід заздалегідь налаштувати підлітків на доцільність пошуків допомоги у разі виникнення важких особистих проблем.

**Поведінка дитини, яка повинна Вас насторожити:**

1. Спостерігається гостра зміна поведінки – агресивність, втечі, протест, скандальність, примхливість, участь у заходах з ризиком для життя.

2. Дитина веде себе так, ніби-то у чомусь винна (самоосуд, безнадійність, роздратованість). Неприйняття похвали і нагороди.

3. Дитина гостро переживає смерть, втрату або зраду близької людини.

4. Різке зникнення активності і інтересу до розваг.

5. Виникають напади голосної, швидкої, іноді безупинної мови, наповненої скаргами, звинуваченнями або закликами про допомогу.

6. Порізи на зап’ястках.

7. Тремтіння, сухість губ та прискорене дихання.

8. Тема смерті в розповідях, питаннях, іграх, письмових роботах.

9. Вербальні погрози – прямі чи завуальовані (типу: „ви мене більше не побачите”, „мені тепер все одно”, усе проти мене”, „з мене досить”...)

Головним превентивним заходом щодо вчинення самогубства постає запобіжне запевнення дитини в тому, що її життя дуже цінне для інших, і завжди, за будь-яких обставин близьке оточення зрозуміє її.

**Рекомендації для батьків щодо попередження психоемоційних розладів у дітей:**

* Забезпечити їм здорове харчування ( пити багато води (не менше 2 л на день);
* нормоване фізичне навантаження;
* повноцінний відпочинок, достатній сон;
* дозований час перегляду телевізора та занять із комп’ютером;
* контроль за змістом телепрограм, відеокасет, комп’ютерних дисків, відеоігор, книг та журналів тощо;
* заборону на лихослів’я у домашньому колі;
* формувати відразу до алкоголю, паління, наркотиків, нецензурної лайки;
* допомагати у виборі якісного кола спілкування, гідних друзів;
* розвивати постійні дружні стосунки в сім’ї, непідробний інтерес до справ та внутрішнього світу дитини, готовність у будь-який момент прийти на допомогу;
* підвищувати авторитете батьків у сім’ї. встановлювати розумні правила та вимоги, запровадити чіткий перелік обмежень та заборон;
* ставити перед дитиною досяжні цілі, допомагати у виборі оптимального життєвого шляху;
* спільно долати труднощі та перешкоди, культивувати творчий підхід до розв’язання проблемних ситуацій;
* вірити в дитину, в її найкращі риси та сторони особистості;
* виявляти до дитини ніжні почуття, турботу й увагу;
* виробляти позитивне мислення, виховувати любов до життя
* **ЛЮБИТИ СВОЇХ ДІТЕЙ!!!**