**Рекомендації для батьків «СТОП дитячий суїцид»**

*Якщо підліток висловлює бажання померти, до ситуації треба ставитися уважно, сприймаючи загрозу всерйоз.*

Насамперед необхідно обміркувати ситуацію або обставини, в яких виникає бажання дитини позбавити себе життя. Підліток може виказувати бажання померти, коли щось складається всупереч його бажанням (якщо батьки не купують йому того, що він просить, або не відпускають на дискотеку чи концерт). Те саме бажання дитина може виявити, коли батьки її карають або коли підліток намагається викликати у батьків почуття провини, створюючи відповідну реакцію, і скористатися цим у своїх цілях. Батькам необхідно проаналізувати, коли саме підліток повторить подібне висловлювання: чи говорить він про бажання померти в несподіваній ситуації, коли дивиться телевізор, розповідає про школу та своїх друзів; як часто висловлює бажання померти і за яких обставин.

*За таких обставин необхідно терміново звертатись до спеціалістів – психолога/психологині, психотерапевта/психотерапевтки.*

Іноді думки про самогубство, по суті, являють собою спробу маніпуляції. На них треба реагувати так, як і на інші висловлювання типу: «Я тебе ненавиджу», «Ви злі», «Я втечу з дому», «Я хочу жити у бабусі». Це особливо характерно для дітей, узагалі схильних до маніпуляції. Підліткові необхідно дати змогу виразити свої почуття та обговорити їх. Слід зберігати самовладання, не дозволяти дитині маніпулювати батьками.

*Незалежно від того, чи є висловлювання про бажання померти передбачуваними чи спробою маніпуляції, батькам слід спробувати виявити ознаки небезпеки.*

Якщо батьки помічають одразу декілька ознак (певні почуття, висловлювання, зміни в поведінці або характерні ситуації), то ставитися до цього слід дуже серйозно. Потрібно поговорити з дитиною про її почуття. Не пропонувати відповідей на серйозні питання, не говорити, чому вона/він не повинна/ повинен відчувати того, що відчуває, тому що саме це може лише посилити у підлітка почуття провини, безвиході та власної непотрібності. Необхідно прагнути, щоб підліток сам пропонував альтернативні рішення своїх проблем. Якщо ж виникають сумніви або невирішені питання, то необхідно звернутися до практичного психолога/психологині, психотерапевта/психотерапевтки, дитячого психіатра/психіаторки тощо та попросити професійної допомоги.

Стратегічними напрямами батьківської допомоги дітям із суїцидальним ризиком спеціалісти вважають поліпшення стосунків у сім’ї, підвищення самооцінки, самоповаги дитини, а також покращення спілкування в родині. Всі ці заходи мають на меті підвищення самоцінності особистості дитини, коли суїцидальні наміри втрачатимуть сенс.





