**РЕКОМЕНДАЦІЇ**

**ШАНОВНІ БАТЬКИ!**

У будь-який час є дуже актуальним поняття про **суїцидальну схильність серед молоді, дітей та підлітків.** Просимо звернути Вашу увагу на психоемоційний стан дитини, на оточуючих її людей, кола спілкування, успішності у навчанні, амбівалентність (подвійність емоцій і почуттів), переживання через нероздільне кохання чи розтавання з коханою (коханим). Будь-які раптові зміни у поведінці і настроях дитини, особливо тих, що віддаляють від близьких людей. Агресивні прояви, (порушення сну, замкненість, скупість, агресивна поведінка, зловживання алкоголем або наркотиками, тілесні скарги, надмірна емоційність тощо…).  Сімейні проблеми (непорозуміння з боку батьків), занижена самооцінка також можуть слугувати до прояву суїцидальної поведінки серед дітей!

           Спеціалісти визначають **суїцид** (з лат. «себе вбивати», тобто самогубство), як усвідомлювані, навмисні дії, спрямовані на добровільне позбавлення себе життя, що призводить до смерті.

**Причини прояву суїциду:**

1. Відсутність доброзичливої уваги з боку дорослих.

2. Нерозділене кохання.

3. Політична (війна), соціально-економічна дестабілізація.  
4. Алкоголізм і наркоманія серед батьків.  
5. Жорстоке поводження з підлітком, психологічне, фізичне та сексуальне насильство.  
6. Алкоголізм і наркоманія серед підлітків.  
7. Невпевненість у завтрашньому дні.  
8. Відсутність морально-етичних цінностей.  
9. Втрата сенсу життя.  
10. Низька самооцінка, труднощі в самовизначенні.  
11. Бідність емоційного та інтелектуального життя.  
12. Різке підвищення загального ритму життя.

**Ознаки, за якими можна виявити ризик суїциду у підлітків:**

Про ризик вчинення самогубства підлітками можна зробити висновок, спостерігаючи за їхньою поведінкою, дослухаючись до змісту їхніх розмов, аналізуючи їхню життєву, зокрема, сімейну ситуацію. Чим більше з перерахованих нижче чинників виявляється у ході спостереження за підлітком, тим вища ймовірність розвитку в нього суїцидальної поведінки:

* актуальні суїцидальні ідеї з відхиленням  альтернативних ідей, а також наявність точного плану суїциду;
* депресивний стан чи інше психічне захворювання;
* попередні суїцидальні спроби; ризик суїциду найвищий протягом першого року після такої спроби;
* попередні суїцидальні спроби, здійснені не шляхом прийому таблеток;
* суїцидальні спроби в сім’ї  чи серед близького оточення підлітка;
* соціальна ізоляція;
* конфлікти між підлітком та його оточенням, сімейні проблеми;
* девіантна поведінка в цілому;
* вживання наркотиків чи алкоголю.

Атмосфера любові, прийняття й повага до її особистісних прав надалі може убезпечити дитину від фатального вчинку. Діти, які висловлювали суїцидальні наміри або здійснювали спробу самогубства, потребують кваліфікованої психологічної допомоги.

Їхній «крик про допомогу» обов’язково має бути почутий близькими. І дитина має отримати на нього відповідь.

При ознаках тривожної поведінки Вашої дитини просимо терміново повідомляти майстра виробничого навчання, класного керівника для отримання своєчасної соціально-психологічної допомоги.

**ЩО МОЖЕ УТРИМАТИ ПІДЛІТКА ВІД СУЇЦИДУ:**

1. Встановіть дбайливі взаємини з дитиною.  
2. Будьте уважним слухачем, вислуховуйте підлітка.  
3. Будьте щирими у спілкуванні, спокійно і доступно запитуйте про тривожну ситуацію.  
4. Допоможіть визначити джерело психічного дискомфорту.  
5. Вселяйте надію, що всі проблеми можна вирішити конструктивно.  
6. Допоможіть дитині усвідомити його особистісні ресурси.  
7. Надайте підтримку в успішній реалізації дитини в сьогоденні і допоможіть визначити перспективу на майбутнє.

**Поради для батьків з профілактики підліткових суїцидів:**

1. Відкрито обговорюйте сімейні та внутрішні проблеми дітей.  
2. Допомагайте своїм дітям будувати реальні цілі в житті і прагнути до них.  
3. Обов'язково сприяйте у подоланні перешкод.  
4. Будь-які  позитивні починання власних дітей схвалюйте словом і ділом.  
5. Ні за яких обставин не застосовуйте фізичні покарання.  
6. Більше любіть своїх підростаючих дітей, будьте уважними і, що особливо важливо, делікатними з ними.

  Від турботливої, люблячої людини, що знаходиться поруч у важку хвилину, залежить багато чого. **Найголовніше**, треба навчитися приймати своїх дітей такими, які вони є, формуючи відносини, допомагаючи дитині у її розвитку.

***Порада батькам проста і доступна: «Любіть своїх дітей, будьте щирими і чесними у своєму ставленні до них і до самих себе».***