**Рекомендації**

**ЯК ПОВОДИТИСЯ БАТЬКАМ ТА ОТОЧЕННЮ СХИЛЬНОЇ ДО СУЇЦИДУ ДИТИНИ**

Стратегічними напрямками батьківської допомоги дітям із суїцидальним ризиком спеціалісти вважають поліпшення стосунків у сім'ї, підвищення самооцінки, самопова­ги дитини, а також покращення спілкуван­ня у родині. Усі ці заходи мають призвести до піднесення самоцінності особистості ди­тини, її життя до такої міри, коли суїцидаль­ні дії втрачають будь-який сенс.

Для підвищення самооцінки доцільно застосовувати ***такі заходи***:

• завжди підкреслюйте все добре й ус­пішне, властиве вашій дитині - це підвищує впевненість у собі, зміцнює віру в майбутнє, покращує її .стан;

• не чиніть тиску на дитину, не висувай­те надмірних вимог у навчанні, житті тощо;

• демонструйте дитині справжню любов до неї, а не тільки слова, щоб вона відчула, що її дійсно люблять;

• сприймайте, любіть своїх дітей таки­ми, якими вони є - не за гарну поведінку та успіхи, а тому, що вони ваші діти, ваша кров, ваші гени, майже ви самі;

• 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 дитини;

• слід тактовно і розумно підтримува­ти всі ініціативи своєї дитини, спрямовані на підвищення самооцінки, особистісне зростання, фізичний розвиток, які поси­люють успішність самостійної діяльності і життєдіяльності; майте на увазі, що підлі­ток рано чи пізно має стати незалежним від своєї сім'ї й однолітків, налагодити стосунки із протилежною статтю, підготувати себе до самостійного життя і праці, виробити власну життєву позицію.

***У випадку, коли ваші діти виявляють суї­цидальні тенденції або відчай, слід поводи­тися так:***

* Залишайтеся самими собою, щоб ди­тинa сприймала вас як щиру, чесну людину, якій можна довіряти.
* Дитина має почуватися з вами на рів­них, як із другом, це дозволить встановити довірчі, чесні стосунки. Тоді вона зможе розповісти вам про наболіле.
* Важливо не те, що ви говорите, а як ви це говорите, чи є у вашому голосі щире переживання, турбота про дитину.
* Майте справу з людиною, а не з «проблемою», говоріть з дитиною на рів­них, не варто діяти як вчитель або експерт, розв'язувати кризу прямолінійно, це може відштовхнути дитину.
* Зосередьте свою увагу на почуттях ди­тини, на тому, що вона замовчує, дозвольте їй вилити вам душу.
* Не думайте, що вам слід говорити що­разу, 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 розмови з нею на допит, ставте прості, щирі запитання «Що трапилося?», «Що відбулося?», які будуть для дитини менш загрозливими, аніж складні, «розслідувальні».
* 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, хво­робливі речі.
* Намагайтеся побачити кризову ситуа­цію очима своєї дитини, приймайте її сто­рону, а не сторону інших людей, які можуть завдати їй болю; або щодо яких вона може так вчинити сама.
* Дайте синові чи доньці знайти свої власні відповіді, навіть тоді, коли вважаєте, що 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. Дитина у стані горя, в ситуації безвиході може примусити вас почуватися безпорадним й дурним, але вам, на щастя, найчастіше і не слід приймати будь-яких певних рішень, негайно змінювати життя або навіть рятувати її – ваш син або донька врятуються самі, варто тільки довіряти їм.
* Якщо ви не знаєте, що го­ворити, не кажіть нічого, просто будьте поруч у випадку, якщо існує реальний суїци­дальний ризик або вже відбулася спроба, то ***батькам можна порадити таке***:
* Першим кроком у запобіганні само­губства завжди буває встановлення довірливого спілкування.
* Батькам слід подолати ситуацію, коли необхідність бесіди з дитиною про її суїци­дальну спробу загострює їхні власні пси­xoлoгiчнi конфлікти або виявляє якісь їхні проблеми. Слід і в цій ситуації віддавати перевагу бажанню поговорити з сином або донькою і водночас – перемогти страх перед цією бесідою, щоб обов'язково відбулося спілкування й обговорення проблеми.
* Діти у стані суїцидальної кризи стають надто чутливими, особливо до того, як і що говорять дорослі; тому не можна вилива­ти на дитину несвідому чи свідому агресію; іноді корисною стає невербальна комуніка­ція – жести, дотики тощо.
* Якщо батьки відчувають, що дитина начебто відхиляє їхню допомогу, їм слід пам'ятати, що вона водночас і прагне, і не хоче її; тому для досягнення позитивного результату в діалозі необхідні м'якість і напо­легливість, терпіння й максимальний прояв співчуття і любові.