**ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ**

**ЯК НЕ ДОПУСТИТИ СУЇЦИД У ПІДЛІТКА**

**Що в поведінці підлітка повинно насторожити батьків?**

• Дитина прямо або натяками говорить про бажання померти або вбити себе, або про небажання продовжувати життя. Розмови про небажання жити - спроба привернути вашу увагу до себе і своїх проблем. Існує міф, що якщо людина говорить про це, значить, цього не зробить. Однак це не так! Зневірений підліток, на якого не звертають уваги, цілком може довести свій намір до кінця.

• Ризикована поведінка, в якій висока ймовірність заподіяння шкоди своєму життю і здоров'ю.

• Різка зміна поведінки. Наприклад, став неохайним, не хоче розмовляти з близькими йому людьми, почав роздаровувати дорогі йому речі, втрачає інтерес до того, чим раніше любив займатися, віддаляється від друзів.

• У підлітка тривалий час пригнічений настрій, знижений емоційний фон, дратівливість.

• Наявність прикладу суїциду в найближчому оточенні, а також серед значущих дорослих або однолітків.

Небезпечні ситуації, на які треба звернути особливу увагу

• Сварка або гострий конфлікт зі значними дорослими.

• Нещасна любов або розрив романтичних стосунків.

• Відкидання однолітків, цькування (у тому числі в соціальних мережах).

• Об'єктивно важка життєва ситуація (втрата близької людини, різке суспільне відкидання, важке захворювання).

• Персональна невдача підлітка на тлі високої значущості і цінності соціального успіху (особливо в сім'ї).

• Нестабільна сімейна ситуація (розлучення батьків, конфлікти, ситуації насильства).

• Різке зміна соціального оточення (наприклад, в результаті зміни місця проживання).

**Що робити батькам, якщо вони виявили небезпеку**

• Якщо ви побачили хоча б один з перерахованих вище ознак - це вже привід для того, щоб приділити увагу своєму підлітку і поговорити з ним. Запитайте, чи можете ви допомогти йому і як, з його точки зору, це зробити краще. Не ігноруйте ситуацію. Навіть, якщо ваш син або дочка відмовляються від допомоги, приділяйте більше уваги, ніж зазвичай.

• Зверніться до фахівця самостійно або з дитиною.

**Що можуть зробити батьки, щоб не допустити спроб суїциду**

• Зберігайте контакт зі своєю дитиною. Важливо постійно спілкуватися з підлітком, незважаючи на зростаючу в цьому віці потреба у відділенні від батьків.

**Для цього:**

- розпитуйте та розмовляйте з дитиною про її життя, шанобливо ставитися до того, що здається йому важливим і значущим.

- прийшовши додому після роботи, не починайте спілкування з претензій, навіть якщо дитина що зробив не так. Проявіть до нього інтерес, обговорюйте його щоденні справи, задавайте питання. Зауваження, зроблене з порогу, і зауваження, зроблене в контексті зацікавленого спілкування, будуть звучати по-різному!

- пам'ятайте, що авторитарний стиль виховання для підлітків неефективний і навіть небезпечним. Надмірні заборони, обмеження волі і покарання можуть спровокувати у підлітка відповідну агресію або аутоагрессию (тобто, агресію, спрямовану на себе). У підлітковому віці переважною формою виховання є укладення домовленостей. Якщо заборона необхідний, не пошкодуйте часу на пояснення доцільності заборони. Якщо ж дитина продовжує протестувати, то постарайтеся разом знайти рішення, що влаштовує і вас, і його.

• Обговорюйте перспективи в житті і майбутньому. У підлітків ще тільки формується картина майбутнього, вони бачать або зовсім віддалене майбутнє, або поточний момент. Дізнайтеся, що ваша дитина хоче, як він має намір домагатися поставленої мети, допоможіть їй скласти конкретний (і реалістичний) план дій.

• Розмовляйте з дитиною на серйозні теми: що таке життя? у чому сенс життя? Що таке дружба, любов, смерть, зрада? Ці теми дуже хвилюють підлітків, вони шукають власне розуміння того, що в житті є цінним і важливо. Говоріть про те, що цінне в житті для вас. Не бійтеся ділитися власним досвідом, власними міркуваннями. Задушевна розмова на рівних завжди краще, ніж «читання лекцій», батьківські монологи про те, що правильно, а що неправильно. Якщо уникати розмов на складні теми з підлітком, він все одно продовжить шукати відповіді на стороні (наприклад, в інтернеті), де інформація може виявитися не тільки недостовірної, але і небезпечною.

• Зробіть все, щоб дитина зрозумів: сама по собі життя - це та цінність, заради якої варто жити. Якщо цінність соціального успіху, гарних оцінок, кар'єри домінує, то цінність життя самого по собі, незалежно від цих речей, стає не такою очевидною. Важливо навчити дитину отримувати задоволення від простих і доступних речей у житті: природи, спілкування з людьми, пізнання світу, руху. Кращий спосіб прищепити любов до життя - ваш власний приклад. Ваше позитивне світовідчуття обов'язково передасться дитині і допоможе їй справлятися з неминуче виникаючими труднощами.

• Дайте дитині зрозуміти, що досвід поразки також важливий, як і досвід в досягненні успіху. Розповідайте частіше про те, як вам доводилося долати ті або інші труднощі. Конструктивно пережитий досвід невдачі робить людину більш впевненим у власних силах і стійким. І навпаки: звичка до успіхів іноді призводить до того, що людина починає дуже болісно переживати неминучі невдачі.

• Проявіть любов і турботу, розберіться, що стоїть за зовнішньою грубістю дитини. Підліток робить вигляд, що ви зовсім не потрібні йому, він може знецінювати прояви турботи і ніжності до нього. Тим не менш, йому дуже важливі ваша любов, увага, турбота, підтримка. Треба лише вибрати прийнятні для цього віку форми їх прояву.

• Знайдіть баланс між свободою і несвободою дитини. Сучасні батьки прагнуть швидше відпускати своїх дітей «на волю», передаючи їм відповідальність за їх життя і здоров'я. Цей процес не повинен бути одномоментним і різким. Надаючи свободу, важливо розуміти, що підліток ще не вміє з нею обходитися і що свобода може їм розумітися як вседозволеність. Батькам важливо розпізнавати ситуації, в яких дитині вже можна надати самостійність, а в яких він ще потребує допомоги і керівництві.

• Вчасно зверніться до фахівця, якщо зрозумієте, що вам по якихось причин не вдалося зберегти контакт з дитиною. В індивідуальній або сімейної роботі з психологом ви освоїте необхідні навички, які допоможуть вам повернути тепло, довіра і мир у відносинах з дитиною.