



## **Пам`ятка для батьків: «Коли земля летить з-під ніг» (профілактика суїцидальної поведінки)**

**Суїцид** — умисне спричинення власної смерті.

### ***Передумовами до самогубства підлітків виступають:***

- Невміння підлітка розуміти та проявляти свої почуття, пояснювати свої переживання;
- Особливість відчуття свого місця у світі: з одного боку – вже не дитина (переживає дорослі бажання), а з іншого – індивід, який залежить від сім'ї (яка, в свою чергу, стає менш значимою, ніж однолітки);
- Нестійкість самооцінки, неадекватне уявлення про власну компетентність;
- Максималізм у оцінюванні себе та інших, нездатність прогнозувати наслідки своїх дій.

### ***Ознаки суїциду:***

- Загрожує покінчити з собою;
- Відзначається різка зміна настрою;
- Роздає свої улюблені речі;
- «Приводить» свої справи до порядку;
- Стає агресивним, бунтує, не бажає нікого слухати;
- Живе на межі ризику, не береже себе;
- Втратив самоповагу.

### ***Шляхи профілактики:***

- Будьте уважні до своєї дитини;
- Вмійте показувати свою любов до неї;
- Відверто розмовляйте з дитиною;
- Вмійте слухати;
- Не залишайте дитину наодинці з проблемою;
- Пропонуйте конструктивні підходи до вирішення проблеми.
- Не проявляйте байдужість до проблем дитини, намагайтесь її зрозуміти та допомогти у вирішенні проблеми;
- **Розповідайте дитині, що безвихідних ситуацій не буває!**

