



Комунальний заклад освіти


"Обласний еколого-натуралістичний центр дітей та учнівської молоді"

Дніпропетровської обласної ради

Дитячий суїцид.

Чи можна розпізнати наміри та як
говорити з дитиною про
самогубства

інформаційні матеріали для батьків та педагогів



В Україні стає все більше випадків дитячого суїциду. Нерідко до цього схиляють, так звані групи смерті з соціальних мереж.

Спеціалісти почали частіше піднімати питання дитячого самогубства та ділитися з батьками важливими моментами.

Чи можна завчасно розпізнати біду? Для цього потрібно говорити з дитиною. Зверніть увагу, чи не змінила Ваша дитина свою поведінку.

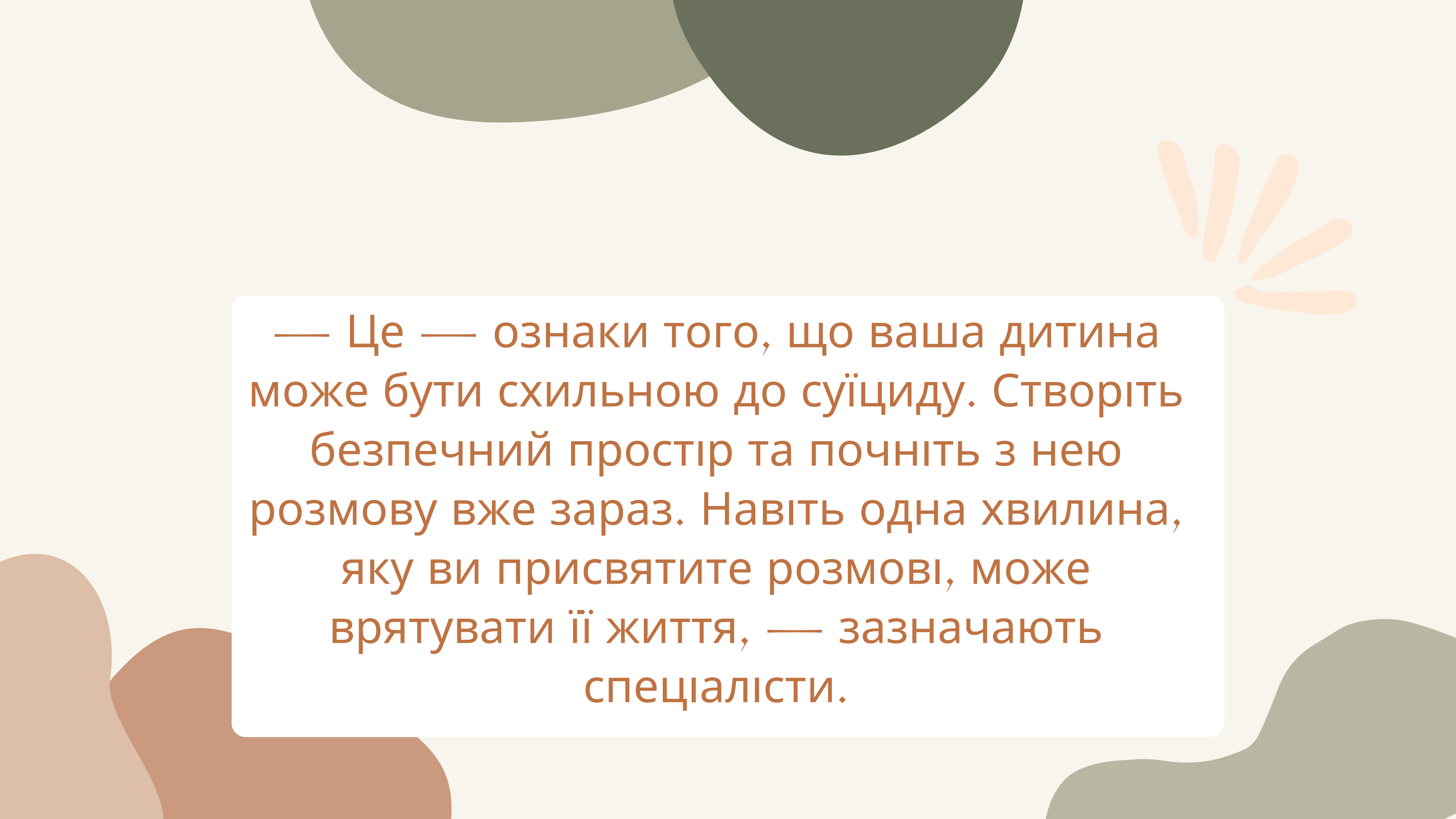
Можливо, почала від вас віддалятися.

Як можна розпізнати, що дитина готова вчинити самогубство, та як правильно говорити з нею на таку непросту тему?



Як впізнати, що ваша дитина хоче вчинити суїцид

- Ваша дитина починає піднімати теми смерті та суїциду, говорить про те, що скоро її не буде поруч. Вона починає роздавати свої речі друзям та близьким, завершує розпочаті справи та не починає нові.
- Дитина закривається в собі, усамітнюється, віддаляється від батьків та друзів, проводить все більше і більше часу наодинці з собою. Ви бачите, що дитина переживає стрес та має тривожність.
- Ви помічаєте, що у дитини змінюються харчові звички, вона починає менше або більше спати, відмовляється від звичних та улюблених занять, припиняє відвідувати навчання, ігнорує зустрічі з друзями та родиною.
- У дитини з'являється план суїциду. Якщо людина погрожує вчинити суїцид, говорить про прагнення померти, починає шукати інструменти для реалізації запланованого (зброю, таблетки тощо), важливо діяти швидко.



— Це — ознаки того, що ваша дитина може бути схильною до суїциду. Створіть безпечний простір та почніть з нею розмову вже зараз. Навіть одна хвилина, яку ви присвятите розмові, може врятувати її життя, — зазначають спеціалісти.

Якщо ви почули від дитини, що їй набридло жити, не бійтеся прямо запитати: «Ти думаєш про суїцид?». Пряме питання не підштовхне людину до скоєння суїциду, а навпаки може допомогти запобігти йому.

Залежно від того, що ви почуєте у відповідь, ви можете планувати свої подальші дії: наприклад, шукати фахівця з психічного здоров'я.

Як допомогти підлітку максимально ефективно?

- Спершу заявіть людині про свої спостереження та дізнайтеся чи вона готова зараз про це говорити: «Я переймаюся за тебе, бо останнім часом ти не схожий на себе. Ми можемо про це поговорити?»
- Наступний крок — власне розмова. Ви можете спитати коли людина почала почуватися зле, чи щось сталося. Нагадайте їй, що це безпечний простір і вона може відкрито говорити з вами будь про що.
- Важливо вміти слухати дитину і чути про її проблеми та біль, який вона носить в собі. Не варто применшувати її страждання або стверджувати «це у тебе не проблеми взагалі у порівнянні з тим, що траплялося у мене в твої роки». Не порівнюйте свій та її досвід — життєві досвіди у вас різні, навіть якщо можуть виглядати схожими.
- У жодному разі не засуджуйте людину — слухайте і чуйте її розповідь, адже це крик про допомогу. Поставтеся до цього дуже серйозно. Не сперечайтесь з людиною, не починайте вчити її життю. Категорично уникайте висловів на кшталт «у тебе є заради чого жити», «подумай про свою сім'ю», «просто посміхнися».
- У кінці розмови спитайте як саме ви можете допомогти. Це дасть людині зрозуміти, що ви готові прийти на поміч, але вона сама мусить попросити про допомогу — інакше то буде неефективно.



**Також варто направити дитину до фахівця.
Зробити це, наприклад, можна за допомогою
гарячої лінії з протидії суїциду Lifeline
Ukraine за номером 7333 або на національну
дитячу гарячу лінію за номером 116 111.**



**Пам'ятайте, що створення
позитивної атмосфери у Ваших
стосунках з дитиною сприяє
ранньому виявленню тривожних
ознак та запобіганню
небезпечних ситуацій**

Використані джерела

<https://vn.20minut.ua/Zdorovya/dityachiy-suyitsid-yak-rozpiznati-namiri-ta-govoriti-z-ditinoyu-yaka-h-11245917.html>

<https://prada.gov.ua/index.php/novyny-uszn/novunu/731-yak-zapobihty-dytiachomu-suitsydu>

<http://supportme.org.ua/depression-anxiety-and-mental-health/teenage-suicide>

<https://osvita.in/ua/suicidi-ditej-ta-pidlitkiv-jak-zapobigti-tragedii/>