

СТОП ДИТЯЧИЙ СУЇЦИД!¹

Суїцидальна поведінка включає всі прояви суїцидальної активності: думки, наміри, висловлювання, погрози, спроби самогубства і є ланцюгом аутоагресивних дій людини, свідомо чи навмисно спрямованих на вкорочення собі віку через нестерпні життєві обставини.

!!! Важливо звертати увагу на раптову зміну поведінки та висловлювань дітей, схильних до кризових ситуацій та суїцидальних спроб.

ПОВЕДІНКОВІ ПРОЯВИ, НА ПІДСТАВІ ЯКИХ МОЖНА ВЧАСНО ВІЯВИТИ ДІТЕЙ З ВИСОКИМ РИЗИКОМ ВЧИНЕННЯ СУЇЦИДАЛЬНИХ ДІЙ

- Відкрите висловлення бажання накласти на себе руки (друзям та подругам з навчання, знайомим).
- Непрямі натяки на можливість скоєння суїциду («репетиція» самогубства, тобто прилюдна демонстрація петлі з ременя, мотузки, імітація самогубства тощо).
- Активна попередня підготовка, цілеспрямований пошук засобів самогубства та створення відповідних умов (накопичення отруйних і лікарських препаратів).
- Вислови: «Мені все набридло!», «Не хочу нікого бачити, не хочу нічим займатися!», «Навіщо мені жити?», «Який сенс у тому, що я живу?»
- Скарги на погані передчуття: «Я відчуваю, що скоро помру!»
- Підвищений стабільний інтерес до питань смерті, загробного життя, до похоронних ритуалів.
- Словесні натяки на наближення смерті: «Потерпіть, недовго вам залишилося мучитися!», «Ви ще пошкодуєте, але буде пізно!»
- Особливе прибирання у своїй кімнаті, серед особистих речей, роздавання деяких речей друзям та подругам, остаточне з'ясування стосунків.
- Раптове, без видимих причин настання спокою, смиренного стану після стресу або тривалого стану депресії.
- Таємні приготування до чогось, що дитина відмовляється пояснювати.
- Тривалий стан внутрішньої зосередженості, раніше не характерний для дитини, відсутність бажання спілкуватися з друзями та подругами, родичами, ходити в гості, гратися, вести активний спосіб життя.

ХАРАКТЕРНІ РИСИ ОСІБ, ЯКІ МАЮТЬ РИЗИК ДО СКОЄННЯ СУЇЦИДУ

- Невпевненість у собі.
- Низький чи занижений рівень самооцінки.
- Потреба в самореалізації.
- Висока потреба в розумінні та підтримці з боку оточення.
- Несамостійність і труднощі в подоланні перешкод при ухваленні рішень.
- Зниження рівня оптимізму та активності в складних життєвих ситуаціях.
- Схильність до самозвинувачення, перебільшення своєї провини.

РЕАГУВАННЯ У ВИПАДКАХ ВІЯВЛЕННЯ ДІТЕЙ, ЯКІ ЙМОВІРНО МОЖУТЬ ВДАТИСЯ ДО САМОГУБСТВА

У разі виявлення дитини, яка ймовірно може вдатися до самогубства, педагогу/педагогині необхідно:

- не залишати дитину наодинці, якщо є високий суїцидальний ризик;
- негайно звернутися до спеціалістів/спеціалісток (практичного/практичної психолога/психологині, консультантів/консультанток Національної дитячої гарячої лінії тощо);
- повідомити класного керівника/керівницю, соціального/соціальну педагога/педагогиню та адміністрацію навчального закладу;
- повідомити батьків або осіб, які їх замінюють.

¹ Ліфлет підготовлено за матеріалами посібника «Небезпечні квести для дітей: профілактика залучення» / Методичні рекомендації. – К.: ТОВ «Агентство «Україна», 2017. – 76 с. – Режим доступу: <https://la-strada.org.ua/download/nebezpechni-kvesty-dlya-ditej-profilaktyka-zaluchennya-metodychni-rekomendatsiyi>

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ У СИТУАЦІЯХ, КОЛИ ДИТИНА ПРОЯВЛЯЄ СУЇЦИДАЛЬНІ ТЕНДЕНЦІЇ АБО ВІДЧАЙ

- **Залишайтеся самими собою**, щоб дитина сприймала вас як щирю, 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 свої проблеми та труднощі.
- **Важливо не те, що ви говорите, а як ви це говорите**, чи є у вашому голосі щире занепокоєння, турбота про дитину.
- **Говоріть з дитиною на рівних; не варто діяти як вчитель/вчителька або експерт/експертка**, розв'язувати кризу прямолінійно, бо це може відштовхнути дитину.
- **Зосередьте увагу на почуттях дитини**, на тому, що вона замовчує, дозвольте їй розповісти про свої проблеми.
- Не думайте, що вам слід говорити одразу, коли виникає пауза в розмові: **використовуйте час мовчання для того, щоб можна було краще подумати і вам, і дитині.**
- **Проявляйте щире співчуття та інтерес до дитини**, не перетворюйте розмови з нею на допит, ставте прості, щирі запитання («Що трапилось?», «Що відбулося?»), які будуть для дитини менш загрозливими, ніж складні.
- **Спрямуйте 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 проблеми.
- **Намагайтеся побачити кризову ситуацію очима своєї дитини**, ставайте на її бік, а не на бік інших людей, які можуть завдати їй болю.
- **Дайте можливість вашій дитині знайти власні відповіді**, навіть тоді, коли ви 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 в стані горя, в ситуації безвиході може змусити вас почуватися безпорадним/безпорадною, але необхідно пам'ятати, що ваша дитина має знайти власний вихід із проблемної ситуації.
- **Обійміть дитину.** Для гарного самопочуття необхідні вісім обіймів на день.
- **Сприймайте дитину як самостійну дорослу особистість** із власним індивідуальним світоглядом, цінностями, переконаннями, бажаннями та вимогами.
- **Покажіть, що дитина вам небайдужа**, дайте відчути, що вона бажана.
- **Якщо ви не знаєте, що казати, не кажіть нічого**, просто будьте поруч. У випадку, якщо існує реальний суїцидальний ризик або вже відбулася спроба, то батькам можна порадити наступне.
- Першим кроком у запобіганні самогубству завжди буває **встановлення довірчого спілкування.**
- **Батькам слід подолати власний страх** перед бесідою з дітьми.
- Діти в стані суїцидальної кризи стають надто чутливими, особливо до того, як і що говорять дорослі, тому іноді **дієвішою є 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 **необхідні м'якість і наполегливість, терпіння й максимальний прояв співчуття та любові тощо.**



НАЦІОНАЛЬНА ГАРЯЧА ЛІНІЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ (ЦІЛОДОБОВО)

За номерами **0 800 500 225** (зі стаціонарних) або **116 111** (з мобільних);

ДЗВІНКИ БЕЗКОШТОВНІ,
АНОНІМНІ,
КОНФІДЕНЦІЙНІ



childhotline_ua



childhotline.ukraine



CHL116111