

# Профілактика суїциду у дітей та підлітків

## Що робити батькам:

- виявляти любов і увагу. Нерідко виявляється, що в благополучній сім'ї, де батьки занурені в роботу, дитина вчиняє суїцид, тому що "не доглядили"
- наповнювати реальне життя дитини сенсами
- дозвольте дитині приводити друзів до себе додому
- влаштовуйте вдома спільні перегляди фільмів (по черзі дитина і батьки вибирають кіно для перегляду)
- знайомтеся з музикою, яку слухає дитина
- говорить відкрито з дитиною про смерть і життя, і про суїциди в тому числі
- цікавтеся шкільним життям дитини, будьте уважними до історій, які дитина розповідає про інших і про себе
- запевніть дитину, що її оцінки – це не вона сама, її "неуспішність" – це досвід життя, а не програна ставка на життя, що сама вона – і є цінність, а обставини змінюються самі або під нашим впливом
- найважливіше – навчити дитину змалку розмовляти з вами. Потрібно придивлятися до дітей в підлітковому віці. Дивитися, в яких соцмережах вони сидять, з ким спілкуються, чим цікавляться.

