**Это важно знать! Советы от педагога - психолога.**

Формирование у детей ценностного отношения к жизни – это важная задача родителей и педагогов. Но самое главное начинается в семье. Чтобы сохранить психологическую устойчивость наших детей, уберечь от необдуманных и опасных для их жизни поступков, взрослые должны быть чуткими и внимательными. Недостаточно только контролировать своего ребёнка (поел, одет, ушёл в школу и т.п.), а наблюдать за тем, в каком он находится настроении. Почему вдруг ухудшилось его самочувствие? Не изменился ли круг общения? Почему он вдруг стал дерзить или долго не может уснуть?

**ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дети** | **Подростки** |
| Печальное настроение | Печальное настроение |
| Потеря свойственной детям энергии | Чувство скуки |
| Нарушения сна, соматические жалобы | Чувство усталости |
| Изменение аппетита или веса | Нарушения сна, соматические жалобы |
| Ухудшение успеваемости | Неусидчивость, беспокойство |
| Снижение интереса к обучению | Фиксация внимания на мелочах |
| Страх неудачи, чувство неполноценности | Чрезмерная эмоциональность |
| Самообман - негативная самооценка | Замкнутость |
| Чувство "заслуженного отвержения" | Рассеянность внимания |
| Заметное снижение настроения при малейших неудачах | Агрессивное поведение |
| Чрезмерная самокритичность | Непослушание, склонность к бунту |
| Сниженная социализация | Злоупотребление алкоголем или наркотиками |
| Агрессивное поведение | Прогулы в школе, колледже, плохая успеваемость |

**ПРИЗНАКИ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О СУИЦИДАЛЬНОЙ УГРОЗЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Поведенческие** | **Словесные** | **Эмоциональные** |
| Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно, отдаляющие от близких людей | Уверения в беспомощности и зависимости от других | Амбивалентность (двойственность) переживаний ("люблю-ненавижу") |
| Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам | Прощание | Беспомощность, безнадежность |
| Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток | Разговоры или шутки о желании умереть | Переживание горя |
| Посещение врача без очевидной необходимости | Сообщение о конкретном плане суицида | Признаки депрессии |
| Расставание с дорогими вещами или деньгами | Двойственная оценка значимых событий | Вина или ощущение неудачи, поражения |
| Приобретение средств совершения суицида | Медленная, маловыразительная речь | Чрезмерные опасения или страхи |
| Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу | Высказывания самообвинения | Чувство собственной малозначимости |
| Пренебрежение внешним видом |  | Рассеянность или растерянность |

**Пожалуйста, оторвитесь от своих личных и бытовых проблем и присмотритесь к своим детям.**