**Что важно знать родителям подростков?**

**СУИЦИД**

– это преднамеренное лишение себя жизни…

**В группе риска – подростки, у которых:**

- сложная семейная ситуация

- проблемы в учебе

- мало друзей

- нет устойчивых интересов, хобби

- ссора с любимой девушкой или парнем

- семейная история суицида

- перенесли тяжелую утрату

- жертвы насилия

- употребляющие алкоголь, наркотики

- попавшие под влияние деструктивных

религиозных сект или молодежных течений

- имеют *склонность к депрессиям*

***Депрессивное состояние подростка может повлечь за собой серьезные, опасные и непоправимые последствия!!!***

***Симптомы депрессии у детей и подростков:***

* Дисфория, или потеря интереса к жизни и способности получать удовольствие
* Изменение аппетита и веса тела
* Потеря энергии
* Изменение продолжительности сна
* Изменение психомоторной активности
* Чувство собственной никчемности или вины
* Мысли о смерти
* Суицидальные намерения или попытки.
* Социальная замкнутость
* Снижение успеваемости или изменение отношения к школе
* Несвойственная раньше агрессивность
* Соматические жалобы
* Ожидание наказания

***Чтобы поддержать ребенка, взрослым необходимо:***

* Проводить больше времени с ребенком.
* Разговаривать с подростком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы.
* Уметь и хотеть демонстрировать принятие индивидуальности ребенка,  симпатии (а родители –  любви) к нему.
* Позволить ребенку начать с «нуля»,  вселяя ему уверенность,  что он справится с возникшей проблемой,  что взрослый верит в него,  в его способность достичь успех.
* Обеспечить подростку соблюдение режима дня.
* Заняться с ребенком новыми делами.
* Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие,  такие с которыми он может справиться.
* Позволить ребенку самому решать проблемы там,  где это возможно.
* Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним,  а не к ошибкам.
* При необходимости, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту, психиатру.

**Эти слова ласкают душу ребенка…**

- Ты самый любимый!

- Ты очень много можешь!

- Спасибо!

- Что бы мы без тебя делали!

- Иди ко мне!

- Садись с нами!

- Расскажи мне, что с тобой?

- Я помогу тебе…

- Я радуюсь твоим успехам!

- Что бы ни случилось, твой дом – твоя крепость!

- Как хорошо, что ты у нас есть!

***Поддерживать ребенка*** ***– значит,  верить в него!***

Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при участии тех,  кого она считает значимыми для себя.