***Как помочь подросткам в трудной ситуации***

*Выслушивайте* — «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему (ей) возможность высказаться. Задавайте во­просы и внимательно слушайте.

*Обсуждайте* – открытое обсуждение планов и проблем снимает тре­вожность. Не бойтесь говорить о проблемах..

*Будьте внимательны*. Каждое шутливое упоминание о проблемах или угрозу следует вос­принимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, могут изображать излишнюю тревожность, гнев. Скажите, что вы при­нимаете их всерьез.

*Задавайте вопросы* – обобщайте. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

*Подчеркивайте временный характер* проблем, признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны. Узнайте, чем вы можете по­мочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.

Взрослому, пытающемуся помочь подростку, следует помнить о ранимости и отчаянии, царящем в его душе, всерьез принимать его проблемы.

|  |  |
| --- | --- |
| **Нельзя** | **Можно** |
| — Стыдить и ругать ребенка за его намерения | — Следует подбирать ключ к загадке возникших проблем, помочь разобраться в причинах |
| — Недооценивать степень проблем, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения | — Необходимо всесторонне оценивать степень риска возникших проблем |
| — Относиться к ребенку формально | — Дать почувствовать, что его принимают как личность и его жизнь кому-то небезразлична |
| — Предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию | — Выслушать подростка, используя слова: «Я слышу тебя». Помочь самому или выяснить, кто конкретно может помочь в создавшейся ситуации |
| — Оставлять ребенка одного в ситуации риска | — Если есть такая возможность, нужно привлечь родных и близких, друзей и т.п. |
| — Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка | — Главное – дружеская поддержка и опора, которые помогут ему справиться с возникшими затруднениями |

**Признаки депрессии у детей и подростков**

*ПОДРОСТКИ*

* Печальное настроение
* Чувство скуки
* Чувство усталости
* Нарушение сна
* Соматические жалобы
* Неусидчивость, беспокойство
* Фиксация внимания на мелочах
* Чрезмерная эмоциональность
* Замкнутость
* Рассеянность внимания
* Агрессивное поведение
* Непослушание
* Склонность к бунту
* Злоупотребление алкоголем или наркотиками
* Плохая успеваемость
* Прогулы в школе