**Рекомендации классному руководителю, педагогам**

**по ведению беседы при работе с детьми,**

**склонными к суицидально­му и аддиктивному поведению.**

* Разговор должен быть абсолютно спокойным, ни в коем случае нельзя повышать голос. Вы должны показать, что то, что происходит с ребенком для вас важно, и вы готовы помочь. Пример: «Мне кажет­ся, что с тобой что-то происходит - ты не такой, как обычно - груст­ный, задумчивый, отрешенный... у тебя что-то случилось? Если ты позволишь, я буду рад/рада тебе помочь».
* В то же время разговор должен быть уверенным.
* К разговору стоит подготовиться.
* Следует показать ребенку, что не смотря ни на что, вы готовы помочь ему справиться с возникающими трудностями.
* Важной задачей такого разговора является уговорить ребенка обратиться за помощью - к школьному психологу, либо родителям. Это должно так же происходить без сильного давления, но настойчи­во.

**В беседе с ребёнком важно:**

* внимательно слушать, так как дети очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу;
* правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
* не выражать удивления от услышанного и не осуждать ребёнка за любые, самые шокирующие высказывания;
* не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «У вех есть такие же проблемы» заставляют ребёнка ощущать себя ещё более ненужным и бесполезным;
* постараться изменить романтическотрагедийный ореол представлений о собственной смерти;
* не предлагать неоправданных утешений, поскольку ребёнок зачастую не способен принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы;
* одновременно стремиться вселить в ребёнка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной, попытаться привести конструктивные способы решения проблемной ситуации.

**Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно)**

**8–800–2000–122.**

**Признаки депрессивных расстройств у детей и подростков**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дети** | **Подростки** |
| Печальное настроение | Печальное настроение |
| Потеря свойственной детям энергии | Чувство скуки |
| Внешнее проявление печали | Чувство усталости |
| Нарушения сна | Нарушения сна |
| Соматические жалобы | Соматические жалобы |
| Изменения аппетита | Неусидчивость, беспокойство |
| Ухудшение успеваемости | Фиксация внимания на мелочах |
| Снижение интереса к обучению | Чрезмерная эмоциональность |
| Страх неудачи | Замкнутость |
| Чувство неполноценности | Рассеянность внимания |
| Самообман – негативная самооценка | Агрессивное поведение |
| Чувство «заслуженной отвергнутости» | Непослушание |
| Низкая фрустрационная толерантность | Склонность к бунту |
| Чрезмерная самокритичность | Злоупотребление ПАВ |
| Снижение социализации, замкнутость | Плохая успеваемость |
| Агрессия, отреагирование в действиях | Прогулы в школе |