**Признаки депрессии у детей и подростков**

***ДЕТИ***

* Печальное настроение
* Потеря свойственной детям энергии
* Внешние проявление печали
* Нарушение сна
* Соматические жалобы
* Изменение аппетита или веса
* Ухудшение успеваемости
* Снижение интереса к обучению
* Страх неудачи
* Чувство неполноценности
* Самообман – негативная самооценка
* Чувство «заслуженной отвергнутости»
* Чрезмерная самокритичность
* Сниженная социализация, замкнутость
* Агрессивное поведение, отреагирование в действиях

***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

**Алгоритм действий классного руководителя,**

**социального педагога при работе с детьми,**

**склонными к суицидальному и аддиктивному поведению.**

1. Если классный руководитель/соц.педагог заметил у ребенка признаки суицидального/аддиктивного поведения, прежде всего не стоит бить тревогу. Можно попросить ребенка задер­жаться в классе и провести с ним спокойную, по возможности доверительную беседу. Далее стоит деликатно отправить ре­бенка на консультацию к школьному психологу, который сможет дать квалифицированную помощь, выяснить причины такого поведения, побеседовать с родителями

и посодейство­вать в поиске квалифицированных врачей и психологов.

1. Если же психолога в школе нет, после беседы с ребенком сле­дует провести беседу с родителями

так же максимально спо­койно. Родителям надо объяснить, что в данном случае воз­можно только спокойное поведение, никаких обвинений и скандалов, и, тем более, игнорирования изменений в поведении ребенка.

1. Рассказать родителям «Алгоритм действий родителей детей, склонных к суицидальному и

аддиктивному поведению».

**Рекомендации классному руководителю,**

**социальному педагогу**
**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.