**ГУО «Жодинский социально-педагогический центр»**

**Рекомендации для родителей**

**«Какие признаки поведения подростка могут насторожить родителя?»**

1. Устойчивые фантазии о смерти (например, странные рисунки или записки с упоминанием слов «суицид», «самоубийство»), прямые или косвенные высказывания о самоповреждении или самоубийстве (фразы о нежелании продолжать жизнь вроде «я предпочел бы быть мертвым», за которыми подсознательно могут прятаться посылы «я собираюсь убить себя»), сожаления о том, что «еще жив».

2. Состояние подавленности, апатии, желание уединения или раздражительность.

3. Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда здоровью или жизни.

4. Резкое изменение поведения (ребенок стал неряшливым, не хочет говорить с близкими, стал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к любимым занятиям, отдаляется от друзей, портится поведение в школе; необъяснимые и часто повторяющиеся исчезновения из дома или прогулы в школе).

5. Проявления чувства вины, тяжелого стыда, обиды, сильного страха.

6. Высокий уровень безнадежности в высказываниях, ощущения одиночества (в форме фраз вроде «мне никто не поможет», «бессмысленно с кем-то разговаривать»).

7. Заметная импульсивность в поведении, беспокойство утрата умения приспосабливаться к условиям социальной среды, нарушенных межличностных связей.

8. Факт недавнего или текущего кризиса (при этом может наблюдаться необычное снижение активности — например, успеваемости в школе; неспособность к волевым усилиям) или факт недавней утраты.

9. Выраженное физическое или психическое страдание (болевой синдром, «душевная боль»).

10. Отсутствие социально психологической поддержки (не принимающее окружение).

11. Нежелание подростка принимать медицинскую помощь

*Если вы увидели хотя бы один из признаков — это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему ребенку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.*

**В трудных жизненных ситуациях, когда вам кажется, что вы в тупике и не находите выхода, звоните, Вам помогут АНОНИМНО**

**СЛУЖБА ЗКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

**«ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»**

**8 017 202 04 01 (городской)**

**8 0 29 89 90 40 (МТС)**