**Как вовремя определить у ребёнка депрессию и склонность к суициду.**

**Потеря интереса к привычным занятиям**

Ребенок чем-то увлекался, что-то делал, а потом внезапно перестал. Теперь большую часть времени проводит в одиночестве, часто не выходит из комнаты и не идет на контакт. Несмотря на то что смена интересов — характерный признак подросткового возраста, так как начинается перестройка личности, все равно важно обратить внимание на то, что это резкая смена его состояния. Выяснить это можно в том числе в разговоре с педагогом или тренером. Иногда ребёнок обманывает, говоря, что идёт на занятия, а сам прогуливает.

**Резкая смена типа поведения**

Когда периоды отчаяния, пассивности, безразличия сменяются бурной деятельностью. Это может быть признаком психической неустойчивости. В период упадка это может привести к негативным последствиям.

**Перестаёт контактировать с друзьями**

У ребёнка не было недостатка друзей и общения, но в один момент он резко сокращает время общения с ними. Вряд ли он это прокомментирует, скорее всего, ответит односложно или вообще оставит вопрос без внимания.

**Резкая перемена в поведении по отношению к родителям**

Причем как в ту, так и в другую сторону. Например, ребёнок общался агрессивно, раздражённо, огрызался с родителями. А потом резко начинает общаться спокойно и даже приветливо. Это тоже может быть звоночком, что что-то не так.

**Безразличие к общественным и социальным нормам**

Например, ребёнок говорит: «Мне всё равно, я могу теперь делать всё что захочу, всё равно умру, мне плевать». То есть для него становятся абсолютно неважными всякие нормы. Тревожный признак, когда это резкие, неожиданные перемены в поведении школьника.

**Ранние пробуждения**

Ребенок может проснуться в 4–5 утра, даже если накануне поздно лёг. Как правило, в это время подростки выходят в социальные сети, поэтому момент можно до какой-то степени отследить.

**И что со всем этим делать?**

Самый уязвимый возраст для подростков — 13–15 лет. На этот период приходится гормональный пик, когда подросткам интересны различные переживания, в том числе их привлекает тема смерти.

И это не нужно оставлять без внимания. Если есть доверительные отношения, стоит поговорить об этом. Например, рассказать про то, как вы сами переживали эти моменты, — предлагает психолог.

Также, отмечает эксперт, тревожность у многих подростков появляется, когда родители очень требовательны к успеваемости в школе. В этом случае ребёнок сильно боится родительской реакции на плохие оценки. Самый тревожный признак не тогда, когда он показывает свои негативные эмоции при получении двоек, а когда начинает скрывать от родителей неудовлетворительные оценки.

**Как отличить отчаяние от манипуляции? И как на это реагировать?**

В некоторых случаях, поведение ребёнка объясняется не столько депрессией и склонностью к суициду, сколько манипуляцией.

— Даже если родитель застал ребёнка с бритвой в ванной, это не говорит о том, что может произойти что-то страшное,— это может быть самоповреждающее поведение, призванное либо привлечь внимание, либо справиться со своим состоянием. Как правило, подростки, которые решают уйти из жизни, не говорят об этом, не демонстрируют.

Тем не менее, такое поведение тоже нельзя игнорировать, но при этом не стоит показывать свой страх и ругать ребёнка.

Это призыв внимания родителей.

Важно сохранять спокойствие, насколько это возможно. Есть техника — отзеркаливание. Когда ребенок в эмоциональном состоянии говорит: «Вы меня не любите, я пойду и прыгну». Тут можно сказать: «Тебе кажется, мы тебя не любим, и ты хотел бы так поступить». Это создает атмосферу принятия, когда родители не давят и не контролируют. Тогда у ребенка снижается тревожность и снижается эмоциональный накал. Уже после снятия острого состояния можно начать разбираться.

**Как правильно говорить с подростком?**

По словам психолога, отдельно взятый признак может не говорить о том, что ребёнок в депрессии, но в любом случае это повод для родителей присмотреться к его поведению и, возможно, изменить тактику.

— Что бы ни происходило, родитель не должен заводиться в ответ и поддаваться на провокацию. Бывает так, что ребёнок грубит, родитель начинает говорить: «Как ты со мной разговариваешь?». Говорят: «Ты мне так, значит, и я тебе так». Но родитель всё равно в позиции сверху. Нужно принимать любые эмоции ребёнка — злость, агрессию: «Я вижу, что ты сейчас расстроен. Если ты не хочешь со мной общаться, можешь побыть в одиночестве». Можно говорить о своих чувствах, говорить что-то позитивное: «Я уверен, что ты справишься, я готов оказать поддержку». То есть видеть какую-то благоприятную перспективу в будущем.