**Памятка**

**Рекомендации родителям «Депрессия у подростков, методы психологической помощи»**

 Когда дети входят в подростковый возраст, их тело почти мгновенно начинает меняться. Это может вызвать у подростка ощущение потери почвы под ногами, отчуждение и даже состояние депрессии.

Многие подростки чувствуют себя, как будто в ловушке между нынешним подростковым возрастом и грядущей взрослой жизнью. У них порой возникает чувство некоторого заточения, когда взрослые тебя серьезно еще не воспринимают, но ты чувствуешь себя вполне созревшим.

Если Вы – родитель ребенка, время о времени впадающего в депрессию, не думайте, что он просто перерастет этот возраст. Проконсультируйтесь со специалистом, являются ли подобные перепады настроения депрессией.

В младшем школьном возрасте депрессивное состояние выражается в закрытости от окружающих, отсутствии заинтересованности в какой - либо деятельности, игре со сверстниками, низкой познавательной способности к учебной деятельности, грустном эмоциональном состоянии. Как правило, дети данной возрастной категории очень редко рассказывают о том, что им грустно или тоскливо. Чаще всего от детей можно услышать такие слова как «скучно», «не интересно», «невесело», «хочется плакать».

**Признаки и симптомы депрессивного состояния детей:**

* - Эмоциональная неуравновешенность.
* - Долгое по продолжительности чувство грусти.
* - Изоляция от окружающих.
* - Чувство ненужности и высокая чувствительность.
* - Повышение или потеря аппетита.
* - Бессонница или сонливость.
* - Вербальная (словесная) агрессия ребёнка или истерика.
* - Рассеянное внимание.
* - Быстрая переутомляемость.
* - Чувство вины.
* - Сложность в концентрации внимания.
* - Возникают трудности во взаимодействии с семьёй, в игровой деятельности с друзьями, трудности в обучении, не желание заниматься спортивной деятельностью и в целом заниматься любыми другими делами.

**Что же должно насторожить взрослых в отношении депрессий у детей и подростков:**

**Изменение поведения или характера:**

* веселый, общительный, подвижный ребенок становится плаксивым, медлительным, замкнутым;
* ласковый и доброжелательный – злым, ворчливым;
* любознательный и активный – безразличным, чрезмерно послушным;
* ответственный, послушный– безответственным, с протестным поведением.

**Изменение формы реагирования на окружающий мир:**

* отсутствие обычного оживления при встрече со знакомыми;
* недоверчивость, ощущение вины при любых жизненных неудачах;
* снижение прежних интересов, отказ отвечать на вопросы, бездеятельность;
* постоянное состояние раздражительность на окружающих, особенно близких людей.

**Изменение характера игры:**

* игнорирование игр, требующих интеллектуального напряжения и внимания;
* стремление к играм в одиночестве; хотя ранее была склонность к подвижным, шумным играм;
* отказ от любимых, новых игрушек;
* примитивный характер игры.

**Изменение внешнего облика:**

* понурая или напряженная поза;
* угрюмое или грустное выражение лица;
* взгляд беспокойный или потухший (тоскливый);
* бледность кожных покровов, «синева» под глазами;
* ранее опрятный ребенок перестает следить за своим внешним видом.

**Наличие сомато-вегетативных расстройств:**

* нарушения сна и аппетита;
* склонность к частым простудным заболеваниям, появлениям разнообразных кожных высыпаний, нарушениям со стороны желудочно-кишечного тракта и т.п.;
* предъявление разнообразных жалоб на свое здоровье, неподтверждаемых объективными обследованиями, чрезмерная фиксация на своем физическом здоровье, со склонностью к преувеличению своего недомоганию.

**Чего нельзя КАТЕГОРИЧЕСКИ делать при депрессии у детей и подростков:**

1. давать нелепые советы: «Встряхнись! Возьми себя в руки! Не раскисай!»;
2. унижать собственное достоинство ребенка и подростка, особенно в присутствии сверстников;
3. использовать авторитарный (подавляющий) стиль воспитания;
4. игнорировать наличие суицидальных высказываний у детей и подростков;
5. пренебрегать помощью профессионалов.

**Рекомендации по профилактике депрессий у детей и подростков:**

* безоговорочное принятие детей такими какие они есть;
* желательно равноценное отношение родителей к детям, если в семье их несколько, с целью предупреждения чувства ревности;
* обучение ребенка конструктивному, эффективному общению со взрослыми и сверстниками;
* соблюдение единых подходов в воспитании ребенка, с развитием у него таких качеств как самостоятельность, уверенность в себе;
* участие взрослых в делах и интересах детей и подростков, организация совместной деятельности;
* создание необходимых условий для игры и самостоятельной деятельности;
* предупреждение интеллектуальных и эмоциональных перегрузок: организация основного и дополнительного обучения детей с учетом состояния здоровья, интеллектуальных и творческих способностей.

**Как родителям бороться с депрессивным состоянием своего ребенка:**

v    - Чтобы предупредить развитие депрессивных состояний у своего чада, родителям необходимо уделять больше внимания тому, чем он занимается, что ему интересно, что его волнует больше всего.

v    - Родители обязаны сосредоточить своё внимание на питании ребёнка, на ежедневных прогулках, а также на том, чтобы у него было собственное увлечение, которое будет интересовать и занимать его, отвлекая от не нужных мыслей. Это занятие должно нравиться именно вашему ребёнку, а не одному из родителей.

v    - Также очень важно окружить ребёнка заботой и дать ему понять, что он не один, что вы готовы его выслушать и принять его таким, какой он есть, помочь разобраться с возникшими проблемами.

v    - Если вы определили какой-то из вышеупомянутых признаков, поговорите с ребенком, узнайте у него что он чувствует, что его беспокоит или раздражает.

v    - Если вы увидели, что ваш ребенок находится в глубоком депрессивном состоянии, не паникуйте. В этих случаях вы всегда можете обратиться к психологу в вашей школе либо в больнице.

**Рекомендации родителям подростка, страдающего от депрессии.**

v    Если вы наблюдаете у своего ребенка признаки депрессии, ни в коем случае *не пытайтесь давить на него, ругать или обвинять в неспособности взять себя в руки.* Если ребенок давно находится в таком состоянии, то подобные действия способны усугубить ситуацию - подросток может уйти из дома или совершить какой-нибудь импульсивный поступок, например, причинить себе вред.

v    Вспомните, когда это впервые началось. *Проанализируйте возможные причины, которые могли привести к развитию депрессии у подростка. Какова была семейная ситуация в тот момент, что происходило в школе, как подросток себя чувствовал?* Может быть, на состояние вашего ребенка повлияли резкие изменения в жизни - распад семьи, переезд, смена школы, разрыв с друзьями, болезнь и т.д. Не забывайте, что подросток особенно чутко реагирует на все перемены, и любое серьезное обстоятельство может вызвать у него негативные переживания.

v    *Снизьте планку требований к подростку.* Возможно, вы считаете, что он должен быть успешным во всех областях, добиваться победы любой ценой, особенно если у вас в семье присутствует установка на достижения. В этом случае депрессия может быть показателем того, что ребенок устал соответствовать вашим ожиданиям, что у него больше нет сил выполнять то, что вы от него требуете. Кроме того, чрезмерное руководство и навязывание родительских планов, целей и ценностей может привести к тому, что подростку не хватит душевных ресурсов для того, чтобы открыть, кто же он на самом деле и чего хочет в жизни.

v    *Обратите внимание на свои супружеские отношения.* Что в вашей семье есть такое, от чего ребенок спасается уходом в себя? А может быть, вы чрезмерно заняты своими отношениями с партнером, и ребенок потерял надежду на контакт с вами? Если вы слишком негативно оцениваете своего супруга, не забывайте, что ребенок любит второго родителя, и ваши неприятные замечания в его адрес могут вызывать у подростка сильные переживания. То же самое в отношении, например, отца ребенка, который не живет с вами - невозможность полноценно общаться с ним может также быть одним из факторов возникновения депрессии.

v    Будьте внимательны к высказываниям подростка. *Если ребенок, находящийся в депрессии, говорит о том, что хочет умереть, убить себя, шутит на эту тему, рассуждает о бессмысленности жизни, то не исключено, что он размышляет о самоубийстве. Исследования показывают, что в 90% случаев такие высказывания - это «крик о помощи», адресованный прежде всего своим близким.* Это значит, что подросток испытывает высочайший дискомфорт, причины которого толком понять не может, а в форме, понятной родителям, высказать не умеет. Иногда суицидальные попытки подростков носят просто демонстративный характер, однако не надо понимать это так, будто все происходит «ни с чего» или «нарочно». Если ситуация принимает серьезный характер, то необходимо побеседовать с подростком - *выяснить, почему он хочет сделать это* (ни в коем случае нельзя прямо отговаривать от суицидальных мыслей!), а затем *попытаться помочь найти смысл в этой жизни* (не навязывайте свои представления, помогите подростку отыскать собственные ценности, ради которых стоит жить). Конечно, в данном случае необходимо обратиться к специалисту - скорее всего, вашему ребенку потребуется серьезная помощь.

Многим взрослым трудно предугадать и обнаружить стресс в своей жизни, что уж говорить о подростках. Но всё-таки, если возможно, надо обойти стрессовые ситуации или хотя бы сгладить стресс и всегда быть на стороне своих детей.

Любите подростков, смотрите на них с нежностью, уделяйте им больше внимания, спрашивайте их, разговаривайте с ними, слушайте их внимательно и сосредоточенно, заботьтесь о них, кормите их здоровой пищей и постоянно с самого детства давайте им витамины, а они, когда вырастут и заведут свою семью, понесут эту нелёгкую эстафету безоговорочной родительской любви к детям — дальше!