

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 от 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, нежелание заниматься спортивной деятельностью и в целом заниматься любыми другими делами.

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

1. 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.

2. 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 раздражительности на окружающих, особенно близких людей.

3. 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.

4. 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.

5. 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 недомогания.

Чего нельзя КАТЕГОРИЧЕСКИ делать при депрессии у детей и подростков:

- давать нелепые советы: «Встряхнись! Возьми себя в руки! Не раскисай!»;
- унижать собственное достоинство ребенка и подростка, особенно в присутствии сверстников;
- использовать авторитарный (подавляющий) стиль воспитания;

- игнорировать наличие суицидальных высказываний у детей и подростков;
- 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:

- 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.

- 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.

- 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.

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

- 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.

- 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.

- 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.
- 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.
- 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.
- 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 потребуются серьезные 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!