**Профилактика**

 **депрессивных состояний детей и подростков**

          У детей и подростков эмоциональная нестабильность при завышенных нагрузках приводит к депрессивным состояниям. Депрессивные состояния в детском и подростковом возрасте проявляются не так, как у взрослых.

***Признаки депрессии у детей:***

– потеря свойственной детям энергии;

– внешние проявления печали;

– нарушения сна;

– ухудшение успеваемости;

– снижение интереса к общению со сверстниками;

– изменение аппетита или веса;

– страх неудачи;

– чувство неполноценности;

– чувство «заслуженной отвергнутости»;

– чрезмерная самокритичность;

– агрессивное поведение.

***Признаки депрессии у подростков:***

– печальное настроение;

– чувство скуки;

– чувство усталости;

– нарушение сна;

– неусидчивость, беспокойство;

– фиксация внимания на мелочах;

– чрезвычайная эмоциональность;

– замкнутость;

– рассеянность внимания;

– агрессивное поведение;

– демонстративное непослушание;

– склонность к бунту;

– злоупотребление алкоголем или наркотиками;

– плохая успеваемость;

– прогулы в школе.

Особенно внимательно следует относиться к их сочетанию или существованию в течение длительного периода времени.

            Время от времени каждый переживает состояние депрессии. Но существует разница в поведении ребенка, постоянно находящегося в депрессивном состоянии, и ребенка, у которого депрессия носит временный характер. Если ребенок находится в состоянии депрессии – это знак того, что его что-то беспокоит. Важно понять, что происходит. Если депрессия периодически повторяется, то вам и вашему ребенку необходима профессиональная помощь.

***Предложения:***

1. Будьте внимательны. Чаще задавайте ребенку вопросы типа: «Тебя что-то беспокоит? Ты можешь мне об этом рассказать?», «Я вижу, у тебя мрачное лицо. Могу я чем-нибудь помочь тебе?»

2. Иногда вы можете получить необходимую информацию от детей, задавая «глупые» вопросы или называя предполагаемую причину их плохого настроения: «Держу пари, что знаю, почему ты такой грустный – потому что я забыл тебя сегодня обнять», «Ты чувствуешь себя несчастным, потому, что я провел больше времени с твоей сестрой, чем с тобой, и ты хочешь, чтобы я пообщался с тобой подольше».

3. Оставайтесь открытыми. Не считайте, что знаете, отчего ваш ребенок несчастлив. Очень часто родители считают, что ребенок может быть несчастлив по тем же причинам, что и взрослый. Если в семье случился развод или смерть, родители могут подумать, что это является причиной угнетенного состояния ребенка. Когда они спрашивают у него, что его беспокоит, вместо ожидаемого ответа они могут услышать, что ему не с кем играть или что ему нужны деньги, чтобы купить какую-то особую одежду.

***Необходимые меры во избежание будущих проблем:***

1. Будьте всегда готовы выслушать вашего ребенка. Дайте ему понять, что он в любое время может рассчитывать на ваше внимание, поделиться своими тревогами и рассказать о своих чувствах. Отнеситесь к этому серьезно, не вышучивайте его, уважайте его чувства.

2. Гнев, обращенный внутрь, на себя, вызывает депрессию. Детям надо объяснить, что их реакция на некоторые вещи вполне естественна и может вызывать такие негативные чувства, как гнев, ненависть и т.д. Перестаньте их чрезмерно контролировать, уберите покровительственный тон, избавьте от слишком большого груза ответственности. Эти ситуации могут вызвать неуверенность, скрытый гнев.

3. Не принимайте чью-либо сторону в спорах и драках детей, не говорите, что один их них слишком беспокойный или плохой ребенок. У детей может появиться чувство безнадежности и беспомощности, они могут замкнуться в себе, если не ощутят поддержки взрослых.

  ***Жизненные навыки, которым могут научиться дети:***

            Детям надо уяснить, что они могут рассказать взрослым все, что их беспокоит, и что всегда найдется кто-то, с кем они могут поговорить. Им не нужно стремиться все понять самим или сохранить все в секрете. Их надо научить адекватно выражать свой гнев, чтобы он не перешел в депрессию.