

## **Рекомендации родителям по профилактике депрессивных состояний у подростков**

Депрессии представляют собой актуальную проблему здоровья детей и подростков. Мир высоких технологий, порождающий большое количество неудовлетворенных потребностей, а также ряд неустойчивых психических состояний, вносит деструктивное начало в жизнь человека. Депрессии опасны тем, что на их фоне любая конфликтная ситуация вокруг депрессивного подростка способна спровоцировать суицид. В России частота суицидальных проявлений среди молодежи, в течение последних двух десятилетий удвоилась. Суицидальное поведение встречается чаще у подростков, чем в других возрастных группах. Это связано с рядом особенностей подросткового возраста. В этом возрасте реальная значимость проблемы, и реакции подростка на нее могут быть несоизмеримы до катастрофической величины.

**Обратите особое внимание на вашего ребенка или обучающегося, если заметите в его внешности, поведении, разговорах следующие особенности:**

1. Уход в себя. Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей.

2. Капризность, привередливость. Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью и т.п. Но когда настроение подростка чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причина для тревоги.

3. Депрессия. Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого проявляется по-своему. Некоторые становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях - прямой и открытый разговор с подростком.

4. Агрессивность. Вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим - подобные явления оказываются призывом обратить на подростка внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат - неприязнь окружающих, их отчуждение от него. Вместо внимания подросток добивается осуждения со стороны товарищей.

5. Нарушение аппетита. Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как опасный для жизни недуг.

6. Перемены в поведении. Внезапные, неожиданные изменения в поведении подростка должны стать предметом внимательного наблюдения.

Когда сдержанный, немногословный, замкнутый ребенок (интроверт) неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать (ведет себя, как экстраверт), стоит присмотреться к нему. Такая перемена скорее свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое он стремится скрыть под маской веселья и беззаботности.

### **Рекомендации по профилактике депрессивных состояний у подростка:**

- установите заботливые взаимоотношения с ребенком;
- будьте внимательным слушателем;
- будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;
- помогите определить источник психического дискомфорта;
- вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;
- помогите подростку осознать его личностные ресурсы;
- окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее;
- внимательно выслушайте подростка!

Уделяйте как можно больше внимания своим детям! Вам необходимо услышать то, что они хотят сказать, услышать их боль и отреагировать, мягко и доброжелательно показать выход. Человек с такой проблемой не видит адекватно свою ситуацию, реальность воспринимается им искаженно.

Помогите своему ребенку!

**Если в процессе разговора (или просто по результатам своих наблюдений) вы обнаруживаете у подростка признаки депрессивного состояния, не стоит трактовать их как возрастной кризис, необходимо незамедлительно обратиться за консультацией к психологу или детскому психиатру для оценки состояния и оказания своевременной помощи.**

### **Тест «Какие у вас отношения с вашим ребенком?»**

Цель: выявить на сколько родитель хорошо знает своего ребенка.

Техника проведения: родителям предлагается ответить на вопросы теста, выбрав один из предложенных вариантов ответа.

1. Вы знаете, с кем дружит ваш ребенок? А). Да, он мне рассказывает о своих друзьях (1 балл). Б). Мы знакомы с друзьями ребенка и часто видим их дома (2 балла). В). Думаю, это личное дело ребенка – друзей он должен выбирать сам (0 баллов).

2. Если вы узнаете, что ребенок общается со сверстниками с плохой репутацией, как вы поступите? А). Скажу, что не в восторге от такого общения, но выскажу свое доверие ребенку и уверенность в том, что он не наследует своих друзей (2 балла). Б). Запрещу общение (1 балл). В). Думаю, решение должен принять ребенок, а родителям лучше не влезать (0 балла).

3. Если на вашего ребенка будет жаловаться кто-то из родителей одноклассника, как вы поступите? А). Сделаю очную ставку – и все выясним в присутствии детей и родителей (2 балла). Б). Родителям отвечу, что мой ребенок не мог сделать ничего плохого, а дома устройю ребенку допрос и в случае необходимости сильно накажу (1 балл). В). Заставлю ребенка извиниться (0 баллов).

4. Знаете ли вы, чем увлекается ваш ребенок? А). Знаю, но не разделяю его интересы (1 балл). Б). Догадываюсь, но не считаю нужным обсуждать с ним эту тему (0 баллов). В). Конечно же, и всячески помогаю ему в его хобби (2 балла).

5. Как вы контролируете, чем ребенок занимается в свободное время? А). Мы с ним всегда обсуждаем его планы (2 балла). Б). Что-то он рассказывает, а что-то узнаю, наблюдая за ребенком и осматривая его вещи (1 балл). В). Ребенок должен расти самостоятельным – я обсуждаю с ним лишь проблемы, которые у него возникают (0 баллов).

6. Какое самое ужасное наказание для вашего ребенка? А). Мы перестаем с ним общаться на какое-то время (0 баллов). Б). Мы заставляем его исправить все созданные проблемы самостоятельно (2 балла). В). Он лишается любых развлечений и карманных денег (1 балл). 7. На какие темы вы никогда не общаетесь с ребенком? А). Таких тем нет (2 балла). Б). На тему секса и отношений с противоположным полом (1 балл). В). На тему денег (0 баллов).

8. Что больше всего может вас расстроить? А). Плохие оценки ребенка (0 баллов). Б). Аморальный поступок ребенка (2 балла). В). Вредные привычки ребенка (1 балл).

Результаты теста: 0-4 балла. У вас очень натянутые отношения с ребенком: вы имеете очень плохое представление о том, чем живет ваш ребенок, какие у него интересы, а главное – проблемы и переживания. К сожалению, все свои проблемы ребенок пытается решать без участия родителей. Он уверен, что вы не поймете его и не пойдете на встречу. Чтобы улучшить столь неблагоприятную психологическую атмосферу в вашей

семье, постарайтесь начать с малого: хотя бы раз попробовать поговорить с ребенком по душам.

5-10 баллов. Несмотря на то, что вы заботитесь о своем ребенке и всячески стараетесь его поддерживать, все же в общении со своим чадом вы держите некую дистанцию. Поэтому у ребенка есть от вас немало секретов, но они достаточно безобидны, потому как о серьезных трудностях он предпочитает вам всегда рассказывать. Совет: постарайтесь больше интересоваться кругом общения и увлечениями своего ребенка, чтобы лучше понимать, как выстраивать с ним дружеский диалог.

11-16 баллов. Вам можно только позавидовать. Для своего ребенка вы значите очень многое: вы – и друг, и советчик, и любящий родитель, и помощник. В любых жизненных ситуациях, будь то радости или проблемы, ребенок предпочитает делиться в первую очередь именно с вами. Ему очень важно услышать ваше мнение, более того – он всегда ценит ваши советы и часто с вами соглашается. Вы с ребенком – единомышленники, у вас очень схожи жизненные ценности и даже черты характера. Ребенку же важно понимать, что вы гордитесь им, поэтому не стесняйтесь при каждой возможности восхищаться им и хвалить за достижения.

(Использованы материалы из программы «Спасти от пропасти»)

