**Памятка для родителей**

**с рекомендациями по профилактике депрессий**

**и депрессивных состояний у детей и подростков**

**ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ:**

* Частое подавленное настроение – грусть без причины, апатия, безразличие;
* Пессимистические высказывания ( мне все равно…, ничего не хочу…, это не поможет…, а смысл мне это делать...);
* Нарушение сна (долго не может уснуть, чуткий, прерывистый сон);
* Повышенная утомляемость;
* Часто тревожится, беспокоится;
* Агрессивные реакции – конфликтность, раздражительность, вспыльчивость;
* Снижение работоспособности;
* Заниженная самооценка, пессимистическое отношение к будущему;
* Плаксивость, замкнутость, уход в себя;
* Отказывается кушать.

**Уважаемые родители, если вы замечали или замечаете три и более перечисленные выше особенности, в поведении Вашего ребенка, значит есть повод задуматься!**

**Обратите пристальное внимание, это момент для Вашего с ним сближения, доверия, дружеского общения!**

**Оставьте все дела, поверьте, они не важны сейчас, уделите всё свободное и «несвободное время»!**

* **Будьте внимательным слушателем;**
* **Будьте искренними в общении, спокойно реагируйте, чтобы вы не услышали;**
* **Дайте понять, что поддерживаете и будете принимать его любым;**
* **Повторяйте, что нет безвыходных ситуаций, а если она кажется такой, то вы найдете решение вместе;**
* **Помогите ребенку увидеть сильные стороны его характера, на которые ему опираться в сложные моменты;**
* **Предложите пойти вместе к психологу, врачу — педиатру, врачу — психиатру;**
* **Подчеркивайте, что не стыдно быть собой, не нужно стесняться своих эмоций и чувств.**

**Если дома подросток, то:**

* Говорите с ребенком о его жизни, старайтесь понять то, что кажется ему важным и значимым;
* Не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так;
* Обсуждайте каждый прожитый день, задавайте вопросы;
* Авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен;
* Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или агрессию, направленную на себя;
* Ведущая потребность сейчас — это общение, договаривайтесь, советуйтесь с ним, даже по незначительным вопросам;
* Когда запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение причины этого запрета, убедитесь, что ребенок понял, за что наказан и согласен с этим;
* Очень важен режим дня, продолжительный сон, сбалансированное питание.

***Помните, что*:  
Если подростка постоянно критикуют, он  
учится ненавидеть;  
Если подросток живет во вражде, он  
учится агрессивности;  
Если подростка высмеивают, он  
становится замкнутым;  
Если подросток растет в упреках, он  
учится жить с чувством вины;  
Если подросток растет в терпимости, он  
учится понимать других;  
Если подростка подбадривают, он  
учится верить в себя;  
Если подростка заслуженно хвалят, он  
учится быть благодарным;  
Если подросток растет в честности, он  
учится быть справедливым;  
Если подросток живет в безопасности, он  
учится верить в людей;  
Если подростка поддерживают, он  
учится ценить себя,  
Если подросток живет в понимании и дружелюбии  
он учится находить любовь в этом мире.**