

Основные причины депрессивных состояний у детей.

Депрессивные состояния могут возникать по нескольким причинам. Некоторые люди генетически предрасположены к депрессиям больше, чем другие. Депрессия - реакция на уже случившееся событие. Какой бы ни была наследственность, частые и долгие расставания с матерью, равнодушие или недостаток внимания с ее стороны – все это способно вызвать депрессию у ребенка любого возраста.

Страдания, причиняемые депрессией, и ее последствия сказываются на формировании личности, на ее будущем развитии.

Главные признаки депрессивного состояния или депрессивных чувств у детей (даже очень маленьких) такие же, что и у взрослых. Дети (даже младенцы до года) в состоянии депрессии выглядят замкнутыми, пассивными, двигаются медленно, а на чье-либо приближение реагируют равнодушно. Некоторые даже впадают в сонливость.

В состоянии депрессии ребенок вял и медлителен. Ребенок может отказываться от еды, не проявлять и, возможно, даже не ощущать чувство голода, а при попытке накормить его – есть с безразличным видом. Когда ребенок в депрессивном состоянии, помочь ему справиться со своими чувствами, мыслями, фантазиями – дело крайне трудное для взрослых. Совершенно ясно, что только открытое сопереживание взрослому ребенку, переживающему депрессию, может помочь ему конструктивно с ней справиться.

Как помочь преодолеть депрессию?

Итак, взрослым необходимо вмешиваться, как только появятся первые признаки депрессии. И, прежде всего, надо выяснить ее причину. Потеря объекта любви, горькое разочарование, постоянное неудовлетворение основных потребностей (во внимании, близости к матери, любви), недовольство собой – все это может провоцировать депрессивные чувства. Выявив источник депрессивности, его следует устранить, если, конечно, это возможно. Сочувствие и сострадание при депрессии всегда благотворно воздействуют на состояние ребенка, даже если его реакция на утешения сразу не заметна.

Депрессия может быть следствием агрессивного поведения ребенка. В этом случае большую пользу приносят слова матери о том, что они по-прежнему любят друг друга.

Выслушивать жалобы ребенка и давать ему объяснения приходится не один раз. Каждый такой случай вносит свой вклад в проработку и ослабление травмирующего воздействия, которым вызвано депрессивное состояние.



Чем раньше такие диалоги начнутся, тем лучше. Уместно, полезно и правильно разговаривать с ребенком: «Извини, я обидела тебя»; или: «Прости, что я так сделала, тебе ведь было больно», в будущем, безусловно, это принесет свои плоды.

Ребенок, во-первых, ощутит ваше сочувствие, заботу о нем. А это имеет решающее значение для его психологического развития. Во-вторых, он почувствует, что его переживания понятны родителям и что он находит у них сочувствие, что они полны желания избавить его от страданий.

Важным условием для успешного развития детей младшего возраста являются разные виды их совместной деятельности.

Полезные занятия, в особенности игры, укрепляют отношения между ребенком и родителями. Это - общение, доставляющее удовольствие и радость. Игра родителей с детьми крайне благоприятствует оптимизации отношений между членами семьи, даже если в иные минуты она приносит огорчение.

Для профилактики и преодоления эмоциональных проблем ребенка важно установление между ребенком и родителями гармоничных, эмоционально близких отношений, формирование тесного эмоционального контакта

Не судите себя слишком строго и не ожидайте слишком многого от своих усилий. Быть родителем нелегко.

Родительские способности также проявляются не сразу. Учитесь на этих трудностях, на неизбежных промахах, когда вы чувствуете, что как родитель поступили не лучшим образом. Ребенок поймет и оценит ваши искренние попытки понять его и помочь, даже если то, что вы делаете, - не самое лучшее, что в данный момент можно сделать. У вас будет не одна возможность исправить свои ошибки и промахи. Доверяйте вашим чувствам и ощущениям, отмечайте и радуйтесь всем вашим удачам и успехам вашего ребенка.

Чтобы не допускать разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самоценности.

Как мы можем это сделать:

1. Безусловно принимать его.
2. Активно слушать его переживания.
3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).

8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы.
10. Например:
 - ◆ Мне хорошо с тобой.
 - ◆ Я рада тебя видеть.
 - ◆ Хорошо, что ты пришел.
 - ◆ Мне нравится, как ты...
 - ◆ Я по тебе соскучилась.
 - ◆ Давай (посидим, поделаем...) вместе.
 - ◆ Ты, конечно, справишься.
 - ◆ Как хорошо, что ты у нас есть.
 - ◆ Ты мой хороший.
11. Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.



ОТДЕЛЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕТСКОГО И СЕМЕЙНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ
ГБУ «СРЦН» Вышневолоцкого района
Тверская область, Вышний Волочек,
ул. «Двор ф-ки «Пролетарский авангард»,
дом 24-А, 1 этаж, кабинет № 9.
Часы работы: 8.00-16.00,
перерыв на обед: 12.00-13.00
телефон 2-12-43
opdsn-vv@mail.ru

ОТДЕЛЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕТСКОГО И СЕМЕЙНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ

ГБУ «СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»
ВЫШНЕВОЛОЦКОГО РАЙОНА

ДЕПРЕССИЯ У ДЕТЕЙ

И ПУТИ ЕЁ

ПРЕОДОЛЕНИЯ



2018 год