

# **ПОДРОСТКОВАЯ ДЕПРЕССИЯ: ПРОФИЛАКТИКА И ВНИМАНИЕ К СОСТОЯНИЮ ДЕТЕЙ И БЛИЗКИХ**



**ОТДЕЛЕНИЕ СОПРОВОЖДЕНИЯ ЗАМЕЩАЮЩИХ СЕМЕЙ**

**ГКУ «СРЦН КАМЫШЛОВСКОГО РАЙОНА»**

- 1. СИМПТОМЫ**
- 2. ПРИЧИНЫ**
- 3. ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ**
- 4. КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ДЕПРЕССИЮ У ДЕТЕЙ. СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**
- 5. ПРОФИЛАКТИКА ДЕПРЕССИИ**





- ДЕПРЕССИЯ – 1) ЭТО ОПАСНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, КОТОРОЕ МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ У РЕБЕНКА В ПЕРИОД ВЗРОСЛЕНИЯ.

2) ДЕПРЕССИЯ – НЕ ПРОСТО ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ. ЭТО ЦЕЛЫЙ КОМПЛЕКС ПРОБЛЕМ.

ДЕПРЕССИЯ СЧИТАЕТСЯ САМЫМ РАСПРОСТРАНЕННЫМ ПСИХИЧЕСКИМ РАССТРОЙСТВОМ В МИРЕ. ОНА ДИАГНОСТИРУЕТСЯ У КАЖДОГО ДВАДЦАТОГО РЕБЕНКА ИЛИ ПОДРОСТКА.

РОДИТЕЛИ ЧАСТО НЕ МОГУТ УВИДЕТЬ ЗАМАСКИРОВАННЫЕ СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ И УТВЕРЖДАЮТ, НАПРИМЕР, ЧТО У ПОДРОСТКА НАЧАЛСЯ ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ. ОДНАКО ВСЕ ЭТО МОЖЕТ ЯВЛЯТЬСЯ СИМПТОМАМИ ДОСТАТОЧНО ТЯЖЕЛОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ. ПО ДАННЫМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, ОКОЛО 11% ПОДРОСТКОВ В ВОЗРАСТЕ ДО 18 ЛЕТ СТРАДАЮТ ДЕПРЕССИВНЫМИ РАССТРОЙСТВАМИ, ПРИЧЕМ ДЕВОЧКИ СКЛОННЫ К ЗАБОЛЕВАНИЮ ЧАЩЕ МАЛЬЧИКОВ.



- САМОЕ ГЛАВНОЕ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ В ТАКИХ СИТУАЦИЯХ, ЭТО ПРИЗНАТЬ, ЧТО С ВАШИМ СЫНОМ ИЛИ ДОЧЕРЬЮ ЧТО-ТО ПРОИСХОДИТ. НИКОГДА НЕ ПОВРЕДИТ, ЕСЛИ ВЫ ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К ПРОФЕССИОНАЛУ-МЕДИКУ. ВРАЧ В СОСТОЯНИИ ИСКЛЮЧИТЬ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВЫЗЫВАТЬ ДЕПРЕССИЮ, И В СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМОСТИ НАПРАВИТ ВАШЕГО РЕБЕНКА К ПСИХОЛОГУ.
- ДЕПРЕССИЯ СЧИТАЕТСЯ БОЛЕЗНЬЮ МОЗГА. К СЧАСТЬЮ, ИЗЛЕЧИМОЙ. ПОСТОЯННО РАСТУЩЕЕ ЧИСЛО НАУЧНЫХ ДАННЫХ В ЭТОЙ ОБЛАСТИ ПОДДЕРЖИВАЕТ НЕЙРОБИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ДЕПРЕССИИ. ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ МОГУТ ПРИВЕСТИ К ИЗМЕНЕНИЯМ НЕЙРОТРАНСМИТТЕРОВ МОЗГА, НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТИ И НЕЙРОННЫХ СЕТЕЙ МОЗГА, А ТАКЖЕ НАРУШЕНИЮ ГОРМОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ.
- ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ БЕСЕДЫ И, ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ, МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ОЧЕНЬ ЭФФЕКТИВНЫ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ. ИМ СТАНЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНО ЛУЧШЕ, ЕСЛИ ОНИ НАЧНУТ ПОНИМАТЬ И УПРАВЛЯТЬ СВОИМ НАСТРОЕНИЕМ И ЧУВСТВАМИ, НАУЧАТСЯ МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО И ПРИНИМАТЬ СЕБЯ БЕЗ САМОКРИТИКИ И ОСУЖДЕНИЯ. ДОКАЗАНО, ЧТО РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ ДЕПРЕССИИ МОЖЕТ ПОМОЧЬ В ПРЕДОТВРАЩЕНИИ ИЛИ СВЕДЕНИИ К МИНИМУМУ ЕЕ НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ.



# ● 1.СИМПТОМЫ:

СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭПИЗОДА ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ СОСТАВЛЯЕТ ОТ 7 ДО 9 МЕСЯЦЕВ. В ЭТОТ ПЕРИОД У ДЕТЕЙ ОТМЕЧАЕТСЯ:

- ГРУСТЬ, ПЛАКСИВОСТЬ
- ПОТЕРЯ ИНТЕРЕСА К ТОМУ, ЧТО НРАВИЛОСЬ
- ВИНЯТ СЕБЯ В СВОИХ НЕУДАЧАХ
- КРИТИКУЮТ СЕБЯ И ОЩУЩАЮТ КРИТИКУ ОТ ДРУГИХ
- ЧУВСТВО ОТВЕРЖЕННОСТИ, БЕЗНАДЕЖНОСТИ, МЫСЛИ О ТОМ, ЧТО НЕ СТОИТ ЖИТЬ, МЫСЛИ О САМОУБИЙСТВЕ.
- РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫЕ
- АГРЕССИВНЫЕ
- НЕУВЕРЕННОСТЬ
- НЕ УДЕЛЯЕТСЯ ДОСТАТОЧНОГО ВНИМАНИЯ СВОЕЙ ВНЕШНОСТИ И СОБСТВЕННОЙ ГИГИЕНЕ.
- ИЗМЕНЕНИЯ АППЕТИТА И СНА
- ЧАСТЫЕ ПРИСТУПЫ ГРУСТИ, ПЛАЧ ИЛИ ПЛАКСИВОСТЬ,
- НАПИСАНИЕ СТИХОВ О СВОИХ БОЛЕЗНЕННЫХ ПЕРЕЖИВАНИЯХ, УВЛЕЧЕНИЕ МУЗЫКОЙ, КОТОРАЯ НЕСЕТ В СЕБЕ НИГИЛИСТИЧЕСКИЕ ТЕМЫ.
- СНИЖЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ, ОТСУТСТВИЕ МОТИВАЦИИ/ ЧАСТЫЕ ПРОПУСКИ ШКОЛЫ. УХУДШЕНИЕМ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ (ЗАМЕДЛЕНИЕ МЫСЛИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ).
- ЧАСТЫЕ ЖАЛОБЫ НА ФИЗИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (ГОЛОВНЫЕ БОЛИ И БОЛИ В ЖЕЛУДКЕ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ТОШНОТУ И БОЛИ В СПИНЕ).



СВОЕВРЕМЕННОЕ И РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ СИМПТОМОВ ДЕПРЕССИВНОГО РАССТРОЙСТВА ВЛИЯЕТ НА ИСХОД ТЕЧЕНИЯ РАССТРОЙСТВА И СНИЖАЕТ РИСК ЗАТЯЖНОГО ЕГО ТЕЧЕНИЯ. ПРИ АДЕКВАТНОЙ ПОМОЩИ СНИЖАЕТСЯ В РАЗЫ РИСК СУИЦИДАЛЬНЫХ ПОПЫТОК И УЛУЧШАЕТСЯ ПРОГНОЗ ДЛЯ ПОСЛЕДУЮЩЕЙ ЖИЗНИ.

- ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ДЕПРЕССИИ У ПРОБЛЕМНЫХ ПОДРОСТКОВ – ЭТО НЕПРОСТАЯ ЗАДАЧА.

РЕШИТЬ ЕЕ МОЖНО ТОЛЬКО ПРИ СОТРУДНИЧЕСТВЕ РОДИТЕЛЕЙ С ПСИХОЛОГОМ ИЛИ ПСИХИАТРОМ.

ЛИШЬ КОМПЛЕКСНЫМИ МЕРАМИ МОЖНО ДОБИТЬСЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА.



## 2.ПРИЧИНЫ:

- В СОЦИАЛЬНОЙ ИЛИ СЕМЕЙНОЙ СФЕРАХ ЖИЗНИ МОГУТ ОТМЕЧАТЬСЯ ГИПЕРОПЕКА, ГИПООПЕКА, СИМПТОМЫ АЛИКСИТИМИИ У СЕМЬИ — КОГДА НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ОПИСЫВАТЬ ЭМОЦИИ ВЕРБАЛЬНО, ОНИ ВЫРАЖАЮТСЯ ЧЕРЕЗ СОСТОЯНИЯ, ФИЗИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ. НЕУМЕНИЕ РАБОТАТЬ С ЭМОЦИЯМИ, НЕКАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ВЗРОСЛОГО МОЖЕТ ПЕРЕДАВАТЬСЯ РЕБЕНКУ И УСУГУБЛЯТЬ ТЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПЕРЕЖИВАНИЙ.
- ПРИЧИНОЙ ДЕПРЕССИИ МОГУТ БЫТЬ РАЗЛИЧНЫЕ БОЛЕЗНИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ХРОНИЧЕСКИЕ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ПОЯВЛЕНИЕ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ НА ФОНЕ ХРОНИЧЕСКОГО НЕДОМОГАНИЯ.



### 3. ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ:

- ДЕПРЕССИЯ В ВОЗРАСТЕ 13–18 ЛЕТ У ПОДРОСТКОВ МОЖЕТ ВОЗНИКАТЬ ПО СЛЕДУЮЩИМ ПРИЧИНАМ:
- НЕБЛАГОПРИЯТНАЯ АТМОСФЕРА В СЕМЬЕ. В СЛУЧАЯХ, КОГДА КОНФЛИКТЫ В СЕМЬЕ – ЧАСТОЕ ЯВЛЕНИЕ, РЕБЕНОК ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ НЕСЧАСТНЫМ. У НЕГО ВОЗНИКАЮТ МЫСЛИ, ЧТО ОН ЯВЛЯЕТСЯ ОБУЗОЙ ДЛЯ МАТЕРИ И ОТЦА. ПРИЧИНОЙ ДЕПРЕССИВНОГО СОСТОЯНИЯ ТАКЖЕ МОЖЕТ БЫТЬ ЧРЕЗМЕРНАЯ ОПЕКА СО СТОРОНЫ РОДИТЕЛЕЙ ИЛИ ОТСУТСТВИЕ ПОДДЕРЖКИ С ИХ СТОРОНЫ.
- ЧАСТАЯ СМЕНА МЕСТА ЖИТЕЛЬСТВА. ПРИ КАЖДОМ ПЕРЕЕЗДЕ ДЕТЯМ ПРИХОДИТСЯ АДАПТИРОВАТЬСЯ К НОВОЙ ОБСТАНОВКЕ, ИСКАТЬ ДРУЗЕЙ. ЧАСТАЯ СМЕНА МЕСТА ЖИТЕЛЬСТВА ПРОВОЦИРУЕТ НЕСТАБИЛЬНОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ.
- ПРОБЛЕМЫ С УЧЕБОЙ. НАГРУЗКА НА СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ НЕПОМЕРНО ВЕЛИКА. БУДНИ ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ УРОКИ, ФАКУЛЬТАТИВЫ, КЛАССНЫЕ ЧАСЫ, СЕКЦИИ, ЗАНЯТИЯ С РЕПЕТИТОРАМИ. НЕ ВСЕ ПОДРОСТКИ СПРАВЛЯЮТСЯ С ТАКОЙ НАГРУЗКОЙ. ИЗ-ЗА ЭТОГО ОНИ НАЧИНАЮТ ОТСТАВАТЬ ПО ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ, РАССТРАИВАТЬСЯ, ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ НЕУВЕРЕННЫМИ.
- НАЛИЧИЕ КОМПЬЮТЕРА И ИНТЕРНЕТА. С ОДНОЙ СТОРОНЫ, СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБЛЕГЧИЛИ ЖИЗНЬ ДЕТЕЙ. ПРАКТИЧЕСКИ ЛЮБУЮ ИНФОРМАЦИЮ И КНИГУ МОЖНО НАЙТИ В ИНТЕРНЕТЕ. С ДРУГОЙ СТОРОНЫ, КОМПЬЮТЕР НЕГАТИВНО ВЛИЯЕТ НА ПОДРОСТКОВ. ОНИ НАЧИНАЮТ УВЛЕКАТЬСЯ ИГРАМИ, ВИРТУАЛЬНЫМ ОБЩЕНИЕМ И ТЕМ САМЫМ ОТДАЛЯЮТСЯ ОТ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ, СТАЛКИВАЮТСЯ С ПЛОХИМ НАСТРОЕНИЕМ И ПОДАВЛЕННЫМ СОСТОЯНИЕМ.
- ПРОЦЕССЫ, ПРОТЕКАЮЩИЕ В ОРГАНИЗМЕ В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ( СТРУКТУРНАЯ И ГОРМОНАЛЬНАЯ ПЕРЕСТРОЙКА, ПЕРЕМЕНЫ МАНЕР ПОВЕДЕНИЯ, НАСТРОЕНИЯ, АГРЕССИЯ. СРЕДИ ДЕТЕЙ ПОЯВЛЯЮТСЯ ЛИДЕРЫ, КОТОРЫЕ НАЧИНАЮТ ДИКТОВАТЬ СВОИ ПРАВИЛА И ТОТ ИЛИ ИНОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ПОДРОСТКИ, НЕ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ УСТАНОВЛЕННЫМ ТРЕБОВАНИЯМ, ЧАСТО СТАНОВЯТСЯ ИЗГОЯМИ В ОБЩЕСТВЕ. ТАКОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТОЖЕ ПРОВОЦИРУЕТ ДЕПРЕССИЮ.



## ● 4.КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ДЕПРЕССИЮ У ДЕТЕЙ. СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

1. БУДЬТЕ ЧЕСТНЫМИ. ОБЪЯСНИТЕ ПОДРОСТКУ, ЧТО ДЕПРЕССИЯ – ЭТО ВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И МОЖНО НАУЧИТЬСЯ ЕЮ УПРАВЛЯТЬ.

2. ПРОЯВИТЕ ТЕРПЕНИЕ. ПОМОГИТЕ ПОДРОСТКУ ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ И БЫТЬ ТЕРПЕЛИВЕЕ К ЛЕЧЕНИЮ, ЕСЛИ В НЕМ ВОЗНИКЛА НЕОБХОДИМОСТЬ.

3. ПООЩРЯЙТЕ ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ. ЕЖЕДНЕВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ДАЖЕ ХОДЬБА), ПРАВИЛЬНЫЙ СОН, ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПОМОГАЮТ ПРОТИВОСТОЯТЬ ДЕПРЕССИИ.

4. ПООЩРЯЙТЕ ОТКРЫТОСТЬ. ДАЙТЕ ПОДРОСТКУ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ВЫРАЖЕНИЯ СВОИХ ЧУВСТВ БЕЗ ОСУЖДЕНИЯ. ЕСЛИ ВЫ НЕ СОГЛАСНЫ С ЕГО РЕШЕНИЯМИ ИЛИ ДЕЙСТВИЯМИ, СКАЖИТЕ ЕМУ ОБ ЭТОМ.

5. ПРОЯВИТЕ СЕМЕЙНУЮ ПОДДЕРЖКУ. НАЙДИТЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ПОДРОСТОК МОГ ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ С БЛИЗКИМИ РОДСТВЕННИКАМИ, КОТОРЫЕ ЕГО ПОДДЕРЖИВАЮТ, ОСОБЕННО С ТЕМИ, КТО МОЖЕТ ЕГО РАЗВЕСЕЛИТЬ И ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ.

6. ПООЩРЯЙТЕ АКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ. СДЕЛАЙТЕ ТАК, ЧТОБЫ ВАШЕЙ ДОЧЕРИ ИЛИ СЫНУ БЫЛО ЛЕГКО ОБЩАТЬСЯ И ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ С ДРУЗЬЯМИ.

7. ГОВОРИТЕ О ДРУЖБЕ. НАПОМНИТЕ ПОДРОСТКУ, ЧТО НАДЕЖНЫЕ ДРУЗЬЯ ВСЕГДА БУДУТ РЯДОМ, А С НЕНАДЕЖНЫМИ ЛЮДЬМИ ДРУЖИТЬ НЕ СТОИТ. НАПОМНИТЕ, ЧТО ПРОБЛЕМЫ В ОТНОШЕНИЯХ НЕ БУДУТ ДЛИТЬСЯ ВЕЧНО.

## 5. ПРОФИЛАКТИКА ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

- ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ РЕЖИМ ДНЯ РЕБЕНКА И ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЕГО. ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ, КАК РЕБЕНОК ПРОВОДИТ ДОСУГ (СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ПРОВОДИТ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ, ГУЛЯЕТ, СМОТРИТ ТЕЛЕВИЗОР, ОБЩАЕТСЯ С ДРУЗЬЯМИ И ДР.)
- ПОСТАРАТЬСЯ ПОНЯТЬ ПРИЧИНУ ПЛОХОГО НАСТРОЕНИЯ РЕБЕНКА. (МОЖЕТ БЫТЬ ЭТО ЗАТЯЖНОЙ КОНФЛИКТ СО ЗНАЧИМЫМИ ЛЮДЬМИ, НЕРЕШЕННАЯ ЛИЧНАЯ ПРОБЛЕМА, ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ ИЛИ ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС). УМЕНЬШИТЬ ВЛИЯНИЕ ОСНОВНОЙ ТРАВМИРУЮЩЕЙ ПРИЧИНЫ ИЛИ ПОПЫТАТЬСЯ ИЗМЕНИТЬ СОБСТВЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРОБЛЕМЕ, СНИЗИВ ЕЕ ЗНАЧИМОСТЬ.
- РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И СВЕЖИЙ ВОЗДУХ НОРМАЛИЗУЮТ ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ КАК ВЗРОСЛЫХ, ТАК И ДЕТЕЙ, АКТИВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ, ВОООБЩЕ — ЛЮБОЙ СПОРТ.
- БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ РЕБЕНКУ, ЕГО ПРОБЛЕМАМ, НЕ ОТТАЛКИВАЙТЕ ЕГО ОТ СЕБЯ, НЕ ПРИКРЫВАЙТЕСЬ ОТСУТСТВИЕМ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ.
- В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ СТАРАТЬСЯ ИЗБЕГАТЬ УНИЖЕНИЙ И НАКАЗАНИЙ. СВОИМИ ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ ПОСТУПКАМИ МОЖНО ТОЛЬКО ВЫЗВАТЬ У ПОДРОСТКА ОЩУЩЕНИЕ НЕНУЖНОСТИ ИЛИ НЕПОЛНОЦЕННОСТИ.
- ЕСЛИ РЕБЕНОК СТОЛКНУЛСЯ С КАКИМИ-ЛИБО ПРОБЛЕМАМИ, ТО НЕ СТОИТ ЕГО МУЧИТЬ НАВУЧЕНИЯМИ. НЕ РЕДКО ИЗ-ЗА УКАЗАНИЙ РОДИТЕЛЕЙ РАЗВИВАЕТСЯ ПОДРОСТКОВАЯ ДЕПРЕССИЯ. В ТРУДНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ МИНУТЫ ВАЖНО СПЕРВА ВЫСЛУШАТЬ РЕБЕНКА. ЛИШЬ ПОТОМ МОЖНО ДАТЬ ПОДХОДЯЩИЙ СОВЕТ.
- НЕ ДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА ПОД ПОСТОЯННЫМ ПРИСМОТРОМ И ОПЕКОЙ. ЧРЕЗМЕРНЫЙ КОНТРОЛЬ СО СТОРОНЫ РОДИТЕЛЕЙ ПРЕВРАЩАЕТ ПОДРОСТКА В НЕУВЕРЕННОГО И НЕСАМОСТОЯТЕЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА.
- НЕ ЗАСТАВЛЯТЬ ПОСТУПАТЬ ТАК, КАК ЭТОГО ХОЧЕТ МАТЬ ИЛИ ОТЕЦ, И НЕ НАВЯЗЫВАТЬ ВЫБОР КАКОЙ-ТО ОПРЕДЕЛЕННОЙ ПРОФЕССИИ. ПОДРОСТОК – ЭТО ЛИЧНОСТЬ, КОТОРОЙ НУЖНО ЧУВСТВО СВОБОДЫ.
- УДЕЛЯТЬ ВРЕМЯ РЕБЕНКУ, РАССКАЗЫВАТЬ ЗАБАВНЫЕ ИЛИ ПОУЧИТЕЛЬНЫЕ ИСТОРИИ ИЗ СВОЕЙ ЖИЗНИ, ОБСУЖДАТЬ СЕМЕЙНЫЕ ПРОБЛЕМЫ. ПЛАНИРУЙТЕ СЕМЕЙНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ЭТО МОГУТ БЫТЬ ПОХОДЫ В КИНО, ПИЦЦЕРИЮ ИЛИ НА ПРИРОДУ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ, СОВМЕСТНЫЕ ПОДЕЛКИ.
- ЕСЛИ РЕБЕНОК ПОДВЕРЖЕН ДЕПРЕССИИ, МОЖНО ЗАПИСАТЬ ЕГО НА ГРУППОВУЮ ТЕРАПИЮ К ПСИХОЛОГУ, ГДЕ ОН НАУЧИТСЯ САМОПОНИМАНИЮ И УСПЕШНОМУ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ОКРУЖАЮЩИМИ;

! ОЧЕНЬ ВАЖНО, ЧТОБЫ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ РОДИТЕЛИ СОБЛЮДАЛИ СПОКОЙСТВИЕ И ТЕРПЕНИЕ И ПОДДЕРЖИВАЛИ ПОДРОСТКА, КОТОРЫЙ НЕ ДОЛЖЕН ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ОДИНОКИМ И ПОКИНУТЫМ. КАК ПРАВИЛО, ВЗРОСЛЕЮЩИЕ ДЕТИ СУДЯТ О ВАС ПО ПОСТУПКАМ, А НЕ ПО СЛОВАМ, ПОЭТОМУ НЕОБХОДИМО ПОКАЗЫВАТЬ ПОДРОСТКАМ СОБСТВЕННЫЙ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ПРИМЕР, НЕ ОСУЖДАТЬ И НЕ ОБМАНЫВАТЬ ИХ, А ТАКЖЕ ПРОЯВЛЯТЬ НЕНАВЯЗЧИВУЮ ЗАБОТУ И ВНИМАНИЕ К ВОЗНИКАЮЩИМ У НИХ ПРОБЛЕМАМ.



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

