

ДЕПРЕССИЯ У ДЕТЕЙ.

Случай из практики: восьмилетняя девочка постоянно грозила убить себя и даже однажды выпила несколько таблеток. Уже при первой встрече с психологом, в ходе индивидуальной беседы, она рассказала, что когда она угрожает самоубийством, родители уделяют ей много внимания, заботливы и по-настоящему любят.

Родителям было рекомендовано, чтобы каждый из них проводил ежедневно с девочкой хотя бы 30 минут, делая что-нибудь приятное. Через неделю девочка вышла из депрессии в суицидальной форме.

И это не единичный случай. Все люди время от времени переживают состояние депрессии. У одних людей, депрессия носит временный характер, а другие постоянно находятся в депрессивном состоянии.

Если у ребенка депрессия, то это означает, что его что-то беспокоит. Быть может, ему нанесли оскорбление, или им пренебрегают родители, злоупотребляющие алкоголем, наркотиками. Есть дети, которые играют в «депрессию» для того, чтобы их окружили вниманием, заботой, любовью.

Родителям необходимо быть внимательными к проявлениям всякого рода депрессивных состояний. Чаще задавайте ребенку вопросы: «Тебя что-то беспокоит? Ты можешь мне об этом рассказать?», «Я вижу, что у тебя мрачное лицо. Могу ли я чем-нибудь помочь тебе?»

Что же делать, чтобы избежать будущих проблем?

1. Всегда выслушивайте вашего ребенка. Дайте ему понять, что он в любой момент может рассчитывать на вашу защиту, поддержку и помощь.
2. Не контролируйте чрезмерно детей, откажитесь от покровительственного тона, потому что данный вид общения вызывает у детей неуверенность и скрытый гнев.
3. Не принимайте чью-либо сторону в спорах и драках детей. У ребенка может сформироваться чувство безнадежности и беспомощности. Если они не ощутят поддержки взрослых, то замкнутся в себе.
4. Научите ребенка адекватно выражать свой гнев, чтобы он не перешел в депрессию.
5. Не будьте самоуверенными, не думайте, что вы лучше детей знаете, что им надо, что они ощущают.

Уважаемые родители! Время от времени детям хочется почувствовать себя несчастными, для того, чтобы им посочувствовали, пожалели. Позвольте им это сделать и они скорее выйдут из состояния депрессии и у них улучшится настроение.