

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ

Депрессия у детей, достаточно распространённое явление – результат стресса. Протекает она так же, как и у взрослых, часто маскируясь такими симптомами как нарушение поведения, гиперактивность, неуспеваемость в школе, колебания артериального давления, различные соматические симптомы.

Выделяют 10 симптомов детского стресса, которые могут перерасти в депрессию:

- ✓ **Чувство собственной никчемности или вины.** Ребёнок чувствует, что не нужен своей семье и друзьям или же у него возникает стойкое впечатление, что он «затерялся толпе». Начинает ощущать неловкость, чувство вины в обществе людей, с которыми у него раньше были прекрасные отношения. На опросы отвечает стеснительно или односложно.
- ✓ **Проблемы концентрации внимания и ухудшение памяти.** Ребёнок часто забывает, о чём говорил несколько минут назад. Теряет нить беседы, как будто ему совсем неинтересен разговор. Трудно собирается с мыслями, школьный материал «в одно ухо влетает, из другого вылетает».
- ✓ **Чрезмерная усталость и нарушения сна.** Постоянно чувствует себя уставшим, и, тем не менее, ему трудно заснуть. А утром – не подняться. «Сознательное» просыпание первого урока – один из самых частых видов протеста против школы.
- ✓ **Боязнь тишины и/или шума.** Ребёнку неприятно, когда его окружает тишина, поэтому он постоянно или непрерывно говорит, или, оставаясь в помещении один, обязательно включает громко музыку или телевизор. Однако может быть противоположное явление: он болезненно реагирует на любой шум, вздрагивает от резких звуков.
- ✓ **Нарушение аппетита.** Теряет интерес к пище, ест с уговорами даже прежде любимые блюда, или ест много, всё без разбора.
- ✓ **Раздражительность, вспыльчивость и агрессивность.** У ребёнка снижается самоконтроль. В любой момент по самому незначительному поводу он может выйти из себя, вспылить, грубо ответить. Любые замечания взрослых встречаются в штыки.
- ✓ **Бурная деятельность и/или пассивность.** Развивается лихорадочная активность: ребёнок ёрзает, всё время что-то перекладывает или теребит. На месте не сидит ни минуты. «Движение ради движения». Нередко испытывая внутреннее беспокойство, в подростковом возрасте ребёнок с головой погружается в деятельность, подсознательно стремясь забыться и переключиться. Но стресс может проявлять себя и обратным образом: ребёнок упорно уклоняется от домашних дел и занят какими-то бесцельными вещами.
- ✓ **Колебания настроения.** Периоды подъёма легко сменяются злобным или плаксивым настроением. И так может быть по нескольку раз в день.
- ✓ **Отсутствие или чрезмерно внимание к внешности.** Ребёнок перестаёт интересоваться своей внешностью или до абсурда долго вертится перед зеркалом, по десять раз переодевается перед походом даже в магазин, садится на жёсткую диету, чтобы сбросить вес (опасность развития анорексии), - это тоже может быть вызвано стрессом.
- ✓ **Замкнутость и нежелание общаться.** Суицидальные мысли или попытки. Пропадает интерес к сверстникам. Внимание со стороны окружающих вызывает раздражение. Когда звонит телефон, думает, брать ли трубку, часто просит сказать, что его нет дома. Появление суицидальных мыслей, угроз.

Как смягчить стресс у детей?

- ✓ **Подъём и зарядка.** Приучать ребёнка к раннему утреннему подъёму нужно постепенно. Как, впрочем, и к утренней зарядке, которую нужно делать вместе с ребёнком – больше пользы и вам и ему! Постепенное приучение к новому ритму жизни поможет ребёнку втянуться в учебный процесс, физические нагрузки способствуют укреплению нервной системы.
- ✓ **Завтрак и сборы.** Собираться нужно с вечера. Только не берите эту обязанность полностью на себя – это забота ребёнка. Можно напомнить и помочь, но собираться он должен сам. Чувство ответственности укрепляет самооценку. Необходимо в обязательном порядке утром – это завтрак. Утренняя еда должна быть сытной и сбалансированной. Кроме всего прочего завтрак должен быть не только вкусным, но и полезным.
- ✓ **Еда с собой.** Давать ребёнку с собой фрукты и бутылочку с негазированной питьевой водой. Это важно – обезвоживание опаснее для организма, чем даже голод. Кроме того, оно влияет на интенсивность мыслительного процесса.
- ✓ **Возвращение из школы.** Обед, если ребёнок не ест в школе, должен обязательно включать суп. При этом насильно заставлять ребёнка есть, не стоит. Отложите еду на полдник. Если ночного сна было недостаточно, то ребёнок может поспать и днём, только недолго. После обеда можно также погулять – ребёнку нужен свежий воздух и физическая активность. А вот сразу же садиться за уроки не стоит – организму нужен отдых. Оптимально время для выполнения домашнего задания – с 16.00 до 17.00.
- ✓ **Помощь родителей.** Вы можете помочь ребёнку выполнять домашнее задания в младших классах, но сидеть с ним постоянно не следует, иначе он не сможет впоследствии работать самостоятельно. Будьте рядом, чтобы он мог попросить помощи, но не делайте что-то за него. Следите за тем, чтобы ваше общение не сводилось только к проверке уроков. Учёба – это важно, но близкие отношения с ребёнком важнее.
- ✓ **Сладких снов.** Детям 7 – 10 лет необходимо спать не менее 10 часов в сутки, а подросткам – не менее 8-9 часов. Хроническое недосыпание приводит к неврозу и снижению работоспособности. Проветривайте комнату, не разрешайте слишком активные игры (в том числе и компьютерные) перед сном, ограничивайте просмотр телевизора. Лучший способ подготовки ко сну – ритуал, который может включать прогулку, спокойный разговор, чтение, рукоделие, а также обязательные гигиенические процедуры.

Старайтесь не ругать ребёнка за оплошности в учёбе. Убеждение, разъяснение работают гораздо эффективнее. Оптимизм и юмор – это тоже союзники и помощники ученику. Кризисы развития неизбежны и через них проходят все люди в определённые периоды жизни, но всё когда-нибудь заканчивается, и кризисы тоже.

