

Профилактика депрессии у детей и подростков

Рекомендации для родителей

- Старайтесь регулярно разговаривать со своим ребенком о его жизни и демонстрировать готовность поддержать и помочь в трудных ситуациях. Просите его делиться своими впечатлениями от школы. Спрашивайте, что больше всего запомнилось в течение дня, что огорчило. Если ребенок не хочет обсуждать с Вами эти темы, поинтересуйтесь, нужна ли ему какая-то помощь от Вас, поддержка, но не настаивайте на этом. Воздерживайтесь от сравнения успехов, достижений и неудач своего ребенка и других людей (одноклассников, себя в прошлом и т. д.). Не давайте оценок и советов ребенку, если он этого не просит.
- Следите за режимом дня своего ребенка. Необходимо стремиться к балансу между школьными и иными образовательными компонентами и хобби, отдыхом и другими вне учебными занятиями.

Регулируйте режим сна ребенка. Оптимальная продолжительность сна для детей и подростков составляет не менее 8 часов в день. Также позаботьтесь о физической активности и диете. Если у Вас возникают сомнения относительно режима дня ребенка или Вы беспокоитесь о каких-то других аспектах его психологического или физического благополучия, нужно обсудить это с ним. Важно вежливо, в уважительной форме сообщать ребенку о своих опасениях относительно его режима дня. Также имеет смысл проконсультироваться с психологом, врачом и другим специалистами.

- Учите ребенка быть внимательным к своему здоровью и здоровью других людей и следите за своим психологическим здоровьем и здоровьем своих близких.
- Обращайте внимание на изменения в эмоциональном состоянии ребенка, взаимоотношениях с другими людьми. Спрашивайте о своем ребенке школьных учителей, психологов, друзей и близких. Если Вы знаете, что Ваш ребенок проходит через сложные жизненные обстоятельства, постарайтесь объяснить это окружающим, чтобы сделать его общение с другими людьми более комфортным.
- Познакомьте ребенка с ресурсами психологической самопомощи (сайты, книги и т. д.) и сами старайтесь периодически освежать свои знания по этой теме.
- Обсуждая психологические проблемы других людей с ребенком, например, при просмотре фильмов, чтении книг, новостей, старайтесь избегать осуждения и негативных оценок в сторону этих людей.