

**Причини депресивних станів у дітей**

Діти гостро реагують на всі зміни в житті. Причинами депресії можуть бути:

* Генетична схильність. Якщо хтось із близьких родичів страждає психічними захворюваннями, ризик розвитку депресії збільшується.
* Несприятлива обстановка в сім’ї. Травмувати психіку можуть вживання алкоголю або наркотиків одного або двох батьків, часті сварки і рукоприкладство на очах дитини, приниження і завищені вимоги, гіперопіка.
* Самотність.
* Смерть близьких.
* Розлучення батьків.
* Нелюбов до свого тіла, низька самооцінка. При відсутності будь-яких особистих успіхів, авторитету у друзів, поганої успішності в школі, наявність підозр про нетрадиційну сексуальну орієнтацію підліткова психіка дуже страждає.
* Зміни зовнішності, пов’язані з гормональною перебудовою.
* відсутність розуміння батьків і друзів.

При нерозумінні з боку батьків і однолітків дитина легко впадає в депресію.

**Види і симптоми депресії**

Депресія у дітей може проявлятися невластивими симптомами. Це явище називається депресивні еквіваленти. Виділяють 3 види депресії:

* Зміни починаються різко: дитина стає агресивним, часто грубіянить, йде на конфлікт з дорослими, не має бажання ходить в школу.
* Виявляється скаргами на стан здоров’я. Дитина погоджується на всі обстеження і регулярно п’є прописані препарати. При цьому зациклюється на побічну дію ліків. Його настрій погіршується, з’являється плаксивість, він прогулює заняття.
* Дитина говорить про проблеми в навчанні. Йому важко сконцентруватися на виконанні завдання, складно що-небудь вивчити. Дитина швидко втомлюється, нікуди не ходить, скорочує коло спілкування до мінімуму або взагалі ні з ким не розмовляє. У нього втрачається інтерес до всього, він перестає що-небудь робити.

Депресія у дитини може проявлятися різними симптомами, тому при виявленні невластивого для дитини поведінки рекомендується звернутися за допомогою до фахівця.

**Що можуть зробити батьки?**

При зміні поведінки дитини, а також для профілактики розвитку депресії, батьки повинні:

* розвивати довірливі відносини.
* зміцнювати самооцінку, не критикувати.
* хвалити за успіхи.
* цікавитися, але не контролювати життя дитини.
* уникати конфліктних ситуацій.
* показувати на особистому прикладі, як вирішувати проблеми.
* заохочувати рухову активність.
* любити дитину.

А саме головне спілкуватися з нею виділіть кілька хвилин на те, щоб запитати дитину: як день пройшов, як ти почуваєшся, що тебе хвилює і тд.



Сучасна сім’я несе найбільшу відповідальність за виховання дитини.

Саме вона має виконувати головне завдання – забезпечувати матеріальні та педагогічні умови для духовного, морального, інтелектуального й фізичного розвитку юного покоління.

Адже життєвою дорогою дитину ведуть два розуми, два досвіди: сім’я та навчальний заклад.

***АБЕТКА ПОРАД БАТЬКАМ***

**А — аналізуйте, що дитина дивиться по телевізору чи в Інтернеті.**

**Б — будьте толерантними під час розмови з дитиною.**

**В — вас запитують — уважно слухайте, давайте відповіді.**

**Г — говоріть із дитиною у зрозумілій, прийнятній для неї формі.**

**Д — дивіться телевізор, читайте журнали разом із вашою дитиною.**

**Е — економте свій час і сили на вмовляння дитини прочитати якусь книжку** **чи подивитися певну передачу; напевно, їй це ще зарано — на все свій час.**

**Є — єдність поглядів, оцінок батьків у тому, що дивиться, читає, у що грається дитина на комп'ютері.**

**Ж — життя дитини не має обмежуватися телевізором, комп'ютером чи плеєром.**

**З — з розумінням ставтеся до телепрограм, які обирає дитина, зважайте на її вік, інтереси тощо.**

**І — ігри на комп'ютері заміняйте рухливими іграми надворі.**

**К — купуйте дитині тільки необхідне, не потурайте її забаганкам.**

**Л — любіть ваших дітей та приділяйте їм більше уваги.**

**М — мистецтво — це не лише телебачення, преса та Інтернет.**

**Н — не кажіть дитині: «Тобі ще рано це дивитися», — просто перемкніть канал на ту програму, яку можна дивитися разом із нею.**

**О — обговорюйте з дитиною побачене по телевізору.**

**П — поважайте думки дитини.**

**Р — радійте та сумуйте разом із дитиною в повсякденному житті, коли дивитеся чи обговорюєте телепередачу або книжку.**

**С — стежте за своєю поведінкою, бо діти наслідують вас.**

**Т — творчий потенціал дитини розвивайте.**

**У — успіх у вихованні залежить від здорової атмосфери в родині.**

**Ф — фарби та палітра кольорів у вашому житті нехай завжди сяє лише веселими барвами.**

**X — хай завжди дитина відчуває ваш інтерес до себе.**

**Ц — цікавтеся друзями дитини: запрошуйте їх до себе в гості, дізнавайтеся і про їхні захоплення, погляди на життя, про те, що вони читають, тощо.**

**Ч — частіше допомагайте дитині виконувати доручену справу, але не виконуйте її за дитину.**

**Ш — шум — це ворог здоров'я дитини.**

**Щ — щастя і радість дітей — у ваших руках.**

**Ю — юнацький вік — це найкращий період у житті дитини.**

**Я — якщо хочете, щоб ваша дитина була ввічливою, порядною, люб'язною, правдивою, ставилася до всіх із любов'ю, дотримуйтеся самі цих порад.**