* Помогите ребенку определить источник психологического дискомфорта.
* Дайте ребенку возможность высказаться и говорите только тогда, когда он перестанет говорить.



* Вселяйте ребёнку надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
* Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
* Окажите ребенку поддержку в успешной организации настоящего, и помогите определить перспективу на будущее.

**Если Вы заметили признаки опасности:**

* Попытайтесь выяснить причины кризисного состояния подростка.
* Окружите подростка вниманием и заботой.
* Обратитесь к педагогу-психологу учреждения образования.

*Экстренную психологическую помощь можно получить:*

Республиканская телефонная

«горячая линия» по оказанию психологической помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию

**тел. 8 801 100 16 11**

***Гродненская область:***

*Центр дружественный подросткам и молодежи «Позитив»*

ГУЗ «Детская центральная городская клиническая поликлиника г. Гродно»

г. Гродно, ул. Доватора, 23

«Телефон доверия» **8 (0152) 55 88 06**

*Центр дружественный подросткам «Контакт»*

филиал «Детская центральная городская

клиническая поликлиника г. Гродно»

г. Гродно, ул. Гагарина, 18

**тел. 8 (0152) 65 63 75**

*Центр дружественный подросткам*

*«Твой выбор»*

УЗ «Лидская центральная районная больница» Детская поликлиника

г. Лида, ул. Красноармейская, 20

**тел**. **8 (0154) 65-50-36, +375 29 306 86 61**

**+375 25 516 4862**

Помните, что рядом есть люди,

 готовые Вам помочь

*Государственное учреждение образования*

*«Новогрудский районный социально-педагогический центр»*

ул.1 Мая, тел.60664

Режим работы Центра:

8.00 – 17.00, перерыв – 13.00 – 14.00

выходные:суббота, воскресенье

Государственное учреждение образования «Новогрудский районный социально-педагогический центр»

***ПОДРОСТКОВАЯ ДЕПРЕССИЯ***



Новогрудок, 2024

***Основные причины депрессивных состояний у детей.***

Депрессивные состояния могут возникать по нескольким причинам. Некоторые люди генетически предрасположены к депрессиям больше, чем другие. Депрессия - реакция на уже случившееся событие. Какой бы ни была наследственность, частые и долгие расставания с матерью, равнодушие или недостаток внимания с ее стороны – все это способно вызвать депрессию у ребенка любого возраста. Страдания, причиняемые депрессией, и ее последствия сказываются на формировании личности, на ее будущем развитии.



Главные признаки депрессивного состояния или депрессивных чувств у детей (даже очень маленьких) такие же, что и у взрослых. Дети (даже младенцы до года) в состоянии депрессии выглядят замкнутыми, пассивными, двигаются медленно, а на чье-либо приближение реагируют равнодушно. Некоторые даже впадают в сонливость.

***Что делать, если ваш ребёнок переживает кризисную ситуацию?***

Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком.

Выражать поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребёнку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.).

Направлять эмоции ребёнка в социально приемлемые формы (агрессию – в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания – в доверительные разговоры с близкими, творчество, поделки).

Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Давать подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (модная одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.).

Помогать конструктивно решать проблемы с учёбой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребёнка важнее школьных оценок.

Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях.

Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь также общаться с друзьями ребенка, их родителями, учителями в школе, интересоваться, как ведет себя ваш ребенок в школе, в компании сверстников.

Часто дети не хотят расстраивать родителей и отвечают, что у них «все нормально», «ничего страшного». Например, в большинстве случаев завершенных подростковых суицидов родители отмечали, что у ребёнка был грустный голос или он пришёл из школы заплаканный, но они не придали этому должного значения. Именно невысказанные или непонятые эмоции зачастую толкают на необдуманные действия, поэтому очень важно открыто поговорить с подростком, когда ему тяжело.

**Основные принципы разговора с ребёнком, находящимся в кризисном состоянии**

* Успокоиться самому.
* Уделить всё внимание ребёнку.
* Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
* Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона.
* Дать ребёнку возможность высказаться и самим говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

