

Рекомендации родителям по общению с подростком в депрессии

- Если вы увидели, что ваш ребенок находится в глубоком депрессивном состоянии, не паникуйте. **Не пытайтесь давить на него, ругать или обвинять в неспособности взять себя в руки.**
- Чтобы предупредить развитие депрессивных состояний у своего чада, родителям необходимо уделять **больше внимания тому, чем он занимается, что ему интересно, что его волнует больше всего.** Даже не пытайтесь разговаривать с подростком, если его чувства или проблемы кажутся вам глупыми или иррациональными. Просто примите боль и печаль, которые он чувствует. Если вы этого не сделаете, то он поймет, что вы не принимаете его чувства всерьез.
- Родители обязаны **сосредоточить своё внимание на питании ребёнка, на ежедневных прогулках, а также на том, чтобы у него было собственное увлечение, которое будет интересовать и занимать его, отвлекая от не нужных мыслей.** Это занятие должно нравиться именно вашему ребёнку, а не одному из родителей.
- Также очень важно **окружить ребёнка заботой и дать ему понять, что он не один, что вы готовы его выслушать и принять его таким, какой он есть, помочь разобраться с возникшими проблемами.**
- **Поговорите с ребенком, узнайте у него что он чувствует, что его беспокоит или раздражает.** Пусть подросток знает, что вы всегда полностью и безоговорочно на его стороне. Сдерживайтесь задавать слишком много вопросов (подростки не любят чувствовать на себе давление или покровительство), но дайте понять, что вы всегда готовы предоставить любую необходимую поддержку. Сопровожайте любое желание критиковать или выносить суждения, как только подросток начинает говорить. Важно уже то, что ваш ребенок общается. **Избегайте давать непрошенных советов и не ставьте ультиматумы.**
- **Снизьте планку требований к подростку.** Возможно, вы считаете, что он должен быть успешным во всех областях, добиваться победы любой ценой, особенно если у вас в семье присутствует установка на достижения. В этом случае депрессия может быть показателем того, что ребенок устал соответствовать вашим ожиданиям, что у него больше нет сил выполнять то, что вы от него требуете. Кроме того, чрезмерное руководство и навязывание родительских планов, целей и ценностей может привести к тому, что подростку не хватит душевных ресурсов для того, чтобы открыть, кто же он на самом деле и чего хочет в жизни.
- **Обратите внимание на свои супружеские отношения.** Что в вашей семье есть такое, от чего ребенок спасается уходом в себя? А может быть, вы чрезмерно заняты своими отношениями с партнером, и ребенок потерял надежду на контакт с вами? Если вы слишком негативно оцениваете своего супруга, не забывайте, что ребенок любит второго родителя, и ваши неприятные замечания в его адрес могут вызывать у подростка сильные переживания. То же самое в отношении, например, отца ребенка, который не живет с вами - невозможность полноценно общаться с ним может также быть одним из факторов возникновения депрессии.
- **Будьте внимательны к высказываниям подростка.** Если ребенок, находящийся в депрессии, говорит о том, что хочет умереть, убить себя, шутит на эту тему, рассуждает о бессмысленности жизни, то не исключено, что он размышляет о самоубийстве. Исследования показывают, что в 90% случаев такие высказывания - это «крик о помощи», адресованный прежде всего своим близким. Если ситуация принимает серьезный характер, то необходимо побеседовать с подростком - **выяснить, почему он хочет сделать это** (ни в коем случае нельзя прямо отговаривать от суицидальных мыслей!), а затем **попытаться помочь найти смысл в этой жизни** (не навязывайте свои представления, помогите подростку отыскать собственные ценности, ради которых стоит жить).

**Ваш ребенок тоже ЧЕЛОВЕК – он тоже переживает, ему больно, он все тонко чувствует!!
Любите и уважайте своего ребенка!**

