

Памятка для родителей

Уважаемые родители! Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидоопасного поведения.

Помогите своему ребенку избежать депрессии.

Что можно предпринять?

Во-первых, необходимо постоянно общаться с ребенком (особенно в выходные дни), не оставлять его наедине со своими мыслями, интересоваться его самочувствием, настроением, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность в своих силах и возможностях, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Необходимо к ребёнку проявлять сочувствие, окружать теплом и пониманием. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, ребёнку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Следует интересоваться новыми знакомыми и друзьями ребёнка, его интересами и общением в социальных сетях. Когда ребёнок приезжает домой на выходные, ему необходимо обеспечить полноценный отдых.

И, в-четвертых, если есть какие-то изменения в поведении ребёнка, которые вы не можете объяснить, необходимо обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

Памятка для родителей

Уважаемые родители! Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидоопасного поведения.

Помогите своему ребенку избежать депрессии.

Что можно предпринять?

Во-первых, необходимо постоянно общаться с ребенком (особенно в выходные дни), не оставлять его наедине со своими мыслями, интересоваться его самочувствием, настроением, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность в своих силах и возможностях, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Необходимо к ребёнку проявлять сочувствие, окружать теплом и пониманием. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, ребёнку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Следует интересоваться новыми знакомыми и друзьями ребёнка, его интересами и общением в социальных сетях. Когда ребёнок приезжает домой на выходные, ему необходимо обеспечить полноценный отдых.

И, в-четвертых, если есть какие-то изменения в поведении ребёнка, которые вы не можете объяснить, необходимо обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.