

ДЕПРЕССИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ. ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ.

Признаки депрессии и причины ее возникновения.

Депрессия у ребенка выражается иначе, чем у взрослых. Если он печален или раздражителен, это не говорит о наличии депрессивного состояния, но если такое наблюдается постоянно и мешает активности ребенка, то следует обратить на это внимание.



Признаки депрессии у младших школьников

- ◇ постоянно сниженное или приподнятое настроение;
- ◇ замкнутость, отказ от общения с друзьями, близкими, стремление к уединению;
- ◇ раздражительность, вялость, проявление гнева, плаксивость;
- ◇ апатия, отсутствие интереса играм, к тому, что раньше приносило радость («я ничего не хочу»);
- ◇ снижение концентрации внимания, замедление мыслительных процессов, неуспеваемость;
- ◇ отсутствие аппетита или переедание;
- ◇ нарушение сна (бессонница, сонливость);
- ◇ повышенная утомляемость, плохое самочувствие;
- ◇ отказ от посещения школы, кружков;
- ◇ тревожные мысли, которых раньше не возникало;
- ◇ жалобы на головную боль, на боль в животе, расстройства ЖКТ (диарея, запор)

Причины возникновения депрессии

- ◇ Интенсивные нагрузки, неуспеваемость;
- ◇ Потеря близкого человека;
- ◇ Развод родителей;
- ◇ Частые переезды;
- ◇ Трудности в общении, отсутствие друзей;
- ◇ Травля, кибербуллинг;
- ◇ Поражения ЦНС и травмы головы.

Рекомендации родителям

- ♥ Постарайтесь выяснить причину беспокойства;
- ♥ Откажитесь от критики и оценок в адрес ребенка;
- ♥ Уделяйте больше времени, найдите совместное интересное занятие;
- ♥ Замечайте его малейшие успехи.
- ♥ Поддерживайте, говорите теплые слова, главное, чтобы они звучали искренне;
- ♥ Обращайте внимание ребенка на важность соблюдения режима дня;
- ♥ При необходимости обращайтесь к специалистам.

Составила педагог-психолог
МБОУ СОШ №5 р.п. Чишмы
Янбарисова А.Ф.

