**Беседа для родителей**

 **«Признаки депрессий у детей дошкольного возраста»**

Депрессия у детей – психическое аффективное расстройство, которое часто остается без внимания. Плохое настроение ребенка, боязливость, нежелание что-либо делать взрослые могут трактовать, как капризы или лень.  **Депрессия у детей до 3 лет (причины и симптомы)**

Если речь идет о детях до трехлетнего возраста, то депрессия в этом случае почти всегда носит патологический характер и обычно связана с одним из следующих факторов:

* гипоксия и асфиксия, внутриутробные инфекционные патологии, тяжелые роды;
* тяжелые заболевания в раннем возрасте;
* генетический фактор – предрасположенность к депрессивным расстройствам может передаваться по наследству;
* потеря ощущения безопасности и защищенности при разрыве эмоциональной связи с мамой;
* агрессия, насилие в семье – страх громких звуков имеет врожденный характер, поэтому постоянные скандалы негативно отражаются на физическом, умственном и эмоциональном развитии малыша;
* наличие у родителей алкогольной и наркотической зависимостей. **Причины депрессии у дошкольников**

Как только малыш достигает дошкольного возраста, он получает первый опыт взаимодействия с обществом – это начало посещения садика и различных секций, кружков. В этом возрасте жизнерадостный ранее ребенок может начать страдать депрессией по ряду причин, к которым, в частности, относятся следующие:
**Отношение родителей и их стиль воспитания.** Насилие, чрезмерный контроль, гиперопека, равнодушие, незаинтересованность в успехах и делах малыша могут привести к утрате интереса и смысла от всего, что происходит вокруг. В этом случае ребенок вполне может впасть в депрессию с тревожными проявлениями.
**Отношения с ровесниками.** Малыши, которым сложно построить отношения со сверстниками, испытывают постоянный стресс, что становится причиной отчуждения, попыток ухода от общения, замкнутости и в итоге развития депрессии.
**Семейные конфликты и нездоровый психологический климат**, при котором ребенок не чувствует себя дома в безопасности.

**Симптомы депрессии у дошкольников:**

* вялость, апатия, ребенок не проявляет интерес к играм и любимым занятиям;
* стремление побыть в одиночестве;
* ребенок часто жалуется на скуку, плачет без видимых причин;
* появляются различные страхи и фобии;
* мимика становится скупой, голос тихим, малыш ходит сгорбившись.
Из соматических проявлений чаще всего возникают диарея, запор, тошнота, боль в животе, наблюдается беспричинное повышение температуры, ломота в мышцах, головная боль.

**Как могут помочь родители своему ребенку при детской депрессии**

**Укреплять контакты с ребенком.** Дети нуждаются в том, чтобы их видели, слышали, чувствовали, осязали и любили. В то же время хорошо, если у ребенка есть спокойное пространство, где он может побыть один. Родители должны понимать, что для ребенка является стрессом любое изменение в жизни, как негативное, так и позитивное. Первое, что может сделать родитель – поговорить с ребенком, выяснить, как он относится к событию. Важно обсуждать с ребенком любые изменения: было так, а сейчас стало вот так. Это касается, в том числе и смерти близких. Второе – принять состояние другого, не обесценивать переживания словами типа «да все у тебя хорошо». Непонимание со стороны окружающих только усугубляет депрессию. Поэтому родители могут посочувствовать и дать ребенку погоревать. Для ребенка важно чувствовать, что родители его понимают, но они не испуганы происходящим.

**Играть с ребенком.** Ребенок так устроен, что его социализация происходит через игру. Он проигрывает любую ситуацию. Поэтому полезно просто поиграть вместе. Дать ребенку возможность самому выбрать сюжет игры или обыграть конкретную тревожную ситуацию.

**Правильно реагировать на плохое поведение.** Лень, нежелание учиться, грубость часто воспринимаются неправильно, а жесткие дисциплинарные воздействия только усиливает депрессию. Учить ребенка делиться своими переживаниями, быть открытым, развивать позитивное мышление – большой труд, как для родителей, так и для детей. Отмечайте даже маленькие успехи, фокусируйтесь на достижениях и надеждах. Вспомните, что получалось хорошо, что доставляло удовольствие, какие совместные занятия радовали и снова начните это делать вместе с ребенком. Учитесь идти на компромиссы и учитывать мнение ребенка.

**Проявлять искренний интерес к увлечениям ребенка** – узнавайте, что читает, слушает, смотрит ваш ребенок. Не спешите критиковать. У каждого поколения свои кумиры, с этим нужно смириться и попытаться понять.

**Создавать комфортную обстановку дома.** Необходимо, чтобы в доме была благоприятная неконфликтная обстановка, без скандалов и агрессии.

**Соблюдать режим дня.** Для хорошего самочувствия ребенку требуется полноценный ночной сон. Родителям необходимо строго лимитировать время компьютерных игр и общения в виртуальном мире. Обязательно нужно снизить нагрузку на психику, позволяя ребенку отдыхать и заниматься интересными для его возраста делами.

**Содействовать в занятиях спортом.** Взрослые должны позаботиться о том, чтобы дети регулярно бывали на свежем воздухе и достаточно двигались. Приобщение к здоровому образу жизни в настоящем – залог отсутствие проблем с психикой в будущем.

Быть родителями – круглосуточный труд, дети практически постоянно выходят из одного возрастного кризиса, чтобы погрузиться в другой сложный период. Любовь, внимание, умеренная забота, хорошие отношения в семье, совместные прогулки и отдых – все это поможет вам легче перенести или вовсе избежать депрессивных состояний у ребенка, и сохранить собственные нервы.
 Педагог-психолог Король К.С.