

## НЕ СЛЕДУЕТ ГОВОРИТЬ РЕБЁНКУ:

- «Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»;
- «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»;
- «Не говори глупостей. Поговорим о другом»;
- «Где уж мне тебя понять!»;
- «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»;
- «Не получается – значит, не старался!»;
- «Все дети, как дети, а ты ...»;

## ОБЯЗАТЕЛЬНО СКАЖИТЕ ЕМУ

- ✓ «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»;
- ✓ «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»;
- ✓ «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»;
- ✓ «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».

Если у вас возникают какие-либо вопросы и сомнения, вы чувствуете тревогу и опасение по поводу состояния вашего ребенка, обращайтесь за помощью к специалистам. Не стоит полагаться на время и на то, что когда-нибудь ситуация сама разрешится. Проявите бдительность! Специалисты помогут Вам и Вашему ребёнку найти выход из трудной ситуации



Телефон доверия в Северо-Енисейском районе (психологическая помощь для детей, подростков и их родителей)  
**8 (391 60) 21 5 96**



Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Северо-Енисейский»

ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Сохраним детям жизнь!»



гп Северо-Енисейский, 2020

## Уважаемые родители!

Часто ли вы задумываетесь над тем, что происходит с вашим ребенком, когда замечаете, что ребенок стал молчаливым, задумчивым, замкнутым в себе? Когда ребенок стал плаксивым и чрезмерно капризным? Когда ребенок стал длительное время сидеть и смотреть в одну точку? Когда он ничего не хочет делать? Когда он не реагирует на ваши слова, обращенные к нему?

Внимательный родитель всегда заметит подобные изменения и забеспокоится. Правда?

Что же происходит и почему поведение ребенка так изменилось?

Конечно, причин такого поведения может быть достаточно количество, но одной из них является детская депрессия. Что это такое?

**Депрессия** в общедоступном смысле этого слова – изменение физического и психического состояния человека в результате воздействия на человека какого-то психотравмирующего фактора.

## Признаки, которые могут указывать на то, что ребёнок находится в кризисном состоянии, в том числе иметь суицидальные мысли и намерения:

- ✗ Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях);
- ✗ Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми;
- ✗ Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений;
- ✗ Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание);
- ✗ Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха;
- ✗ Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства);



- ✗ Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия);
- ✗ Утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия;
- ✗ Пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- ✗ Появление внезапной тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- ✗ Резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слёзы, замедленная и маловыразительная речь;
- ✗ Внезапное снижение успеваемости, появление рассеянности;
- ✗ Плохое поведение в школе, прогулы, нарушение дисциплины;
- ✗ Склонность к риску, неоправданным, опрометчивым поступкам.

