

«Родитель как антидепрессант»

(методическая разработка родительского собрания по профилактике депрессивных состояний в младшем подростковом возрасте)

Стоит отметить, что по данным современных исследований младшие подростки демонстрируют **более высокий уровень суицидального риска**, чем остальные возрастные категории. Зашкаливающие депрессивные симптомы у детей **12-13 лет** - это повод для проведения профилактических мероприятий в образовательных учреждениях в более раннем возрасте, а родителям следует перестроиться на более раннее взросление (в эмоциональном плане) своих детей и содержательное общение с ними.

Наибольший вес в плане формирования склонности к депрессии демонстрируют стратегии, связанные со **слабостью позиции родителей**. Поэтому одним из важнейших направлений предупреждения суицидального поведения подростков является просветительская работа с родителями.

Целевая группа: родители учащихся 5-7 классов.

Цель: оказание профилактической помощи родителям по проблемам депрессивных состояний у подростков.

Задачи:

- сформировать адекватное восприятие депрессии как феномена;
- активизировать потенциал семьи для помощи подростку в трудной жизненной ситуации;
- способствовать созданию благоприятного психологического климата для подростка в семье;
- повысить компетентность родителей в вопросах выявления признаков депрессии.

Форма проведения: родительское собрание

Продолжительность: 1 час

Ход проведения

1. Вводная часть.

Здравствуйте, уважаемые родители! Речь сегодня пойдет о помощи подросткам **выхода из депрессивных состояний**; обсудим и разберемся в том, что это за явление – **«депрессивные состояния»**, можно ли их предотвратить и распознать; приведем практические рекомендации и способы распознавания депрессивных состояний; узнаем, как построить откровенный разговор с ребенком.

2. Основная часть.

2.1 «Подросток и депрессия»

Депрессия - угнетенное состояние, характеризующееся упадком сил, равнодушием к общественной жизни, отказом от выполнения важных дел, поручений. **Такое психологическое состояние считается заболеванием, которое необходимо лечить.** Довольно часто человек любого возраста не может самостоятельно выйти из депрессии, поэтому он нуждается в сторонней помощи.

Депрессивное состояние возникает обычно не на пустом месте, оно может иметь как объективные, так и субъективные **факторы.**

Основные причины депрессии у подростков следующие:

- **Гормональная перестройка в организме детей.** В этот период они достаточно сильно меняются физически, происходящие химические процессы могут вызывать перепады настроения, беспокойство, тревогу.
- **Неудачи в школьной жизни.** Неудача, отверженность одноклассниками, "нападки" учителей, повышают эмоциональную нестабильность, делают подростка несчастным.
- **Социальный статус.** Если ребенок не пользуется уважением среди сверстников, друзья постоянно подшучивают над ним, не ценят его мнения, то такое отношение подавляет школьника, делает его одиноким.
- **Неразделенная первая любовь.** Подростки очень остро реагируют на возникшие чувства, которые иногда остаются без ответа, поэтому у детей возникает критическое отношение к своей внешности, телу. Они перестают себя уважать, считают, что их не за что любить, в итоге такое отношение приводит к отчаянию и депрессивным состояниям.
- **Высокие требования родителей.** Завышенная планка, непосильная для школьника, вызывает у него чувство неуверенности, страх наказания за недостигнутый результат, боязнь еще больших требований.
- **Семейное неблагополучие.** Отношения в семье играют важную роль в эмоциональном состоянии ребенка. Развитие депрессии у подростков может быть связано с равнодушным отношением родителей, не интересующихся жизнью школьника, не поддерживающих его, не радующихся достижениям ребенка.

Как распознать признаки депрессивного состояния у подростков?

Подростки сталкиваются с множеством давящих факторов, начиная с полового созревания и заканчивая вопросами о том, кто они и где их место. Естественный переход от ребенка к взрослому также сопровождается конфликтами с родителями, так как подростки начинают отстаивать свою независимость.

Во всей этой драме не всегда легко различить депрессивные состояния и нормальную подростковую капризность. Это еще усложняется тем, что подростки, страдающие депрессией, не обязательно выглядят грустными, и они не всегда избегают других. Для некоторых депрессивных подростков, наоборот, более характерны симптомы раздражительности, агрессии и ярости.

Признаки и симптомы депрессии у подростков:

- печаль или безысходность;
- раздражительность, гнев или враждебность;
- слезливость, частый плач;
- избегание друзей и семьи;
- потеря интереса к ранее любимой деятельности;
- изменения в пищевом поведении и режиме сна;
- беспокойство и возбужденность;
- чувство бесполезности и вины;
- отсутствие энтузиазма и мотивации;
- усталость и недостаток энергии;
- трудности с концентрацией;
- мысли о смерти или суициде.

Период, когда наиболее четко выявляются черты депрессивного состояния, бывает в возрасте полового созревания, когда начинается ***сдвиг в настроении***: подростки начинают ощущать тяжесть внутренних конфликтов, появляются мысли о бренности существования, тоскливое настроение.

Если вы не уверены, находится подросток в депрессивном состоянии или просто является «нормальным подростком», подумайте, как давно появились симптомы, насколько серьезными они являются и насколько сильно поведение подростка отличается от обычного. Некоторые проявления ожидаемы, так как являются способом подростка справляться с проблемами взросления, но драматические и продолжительные изменения в личности, настроении или поведении являются ***маркерами, говорящими о наличии более глубокой проблемы***.

2.2. Роль семьи в профилактике депрессивных состояний у подростка

Семья является основной единицей общества, обеспечивает безопасность и благоприятные условия для развития потомства. Однако, как и в любых отношениях, ситуация в семье может привести в замешательство. Причин такого состояния может быть много, например, внешние факторы, личностные особенности индивидов, появление напряжения между людьми. Депрессивные проявления могут быть результатом стресса, связанного с семейными проблемами, но также могут быть их причиной.

При депрессивных состояниях у ребенка **существенно снижается его самооценка**, могут возникать трудности в построении отношений с ровесниками, педагогами, снижаться успеваемость. И именно родители, которые обладают богатым жизненным опытом, хорошо знают своего ребенка (подростка), должны помочь ему преодолеть возникшие трудности. Они должны стать своеобразным **«буфером»** в отношениях между школой и ребенком, ровесниками и ребенком.

В подавленном состоянии любой человек, сколько бы лет ему не было, чувствует себя никому не нужным, нелюбимым, глупым, самым худшим. И в силах родителей дать ребенку поддержку и уверенность в безопасности семейной среды.

Что может предпринять родитель?

1). Безоговорочное принятие детей такими, какими они являются. **Безусловно принимать ребенка** — значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть! Именно родители должны поддерживать своего ребёнка, сколько бы лет ему не было, вселять в него уверенность, что он нужен, любим, что он самый-самый лучший для своих родителей.

2). Обнимайте ребенка несколько раз в день, проявляйте внимание и заботу. Даже пожелание доброго дня или удачи способствует нормализации настроения.

3). Равноценное отношение родителей к детям, если в семье их несколько, с целью предупреждения чувства ревности.

4). Обучение ребенка конструктивному общению с взрослыми и сверстниками.

5). Соблюдение единых подходов в воспитании ребенка, с развитием у него таких качеств как самостоятельность, уверенность в себе.

6). Участие взрослых в делах и интересах детей и подростков, организация совместной деятельности, совместные занятия с ребенком, несколько семейных дел, традиции - создают зону радости.

7). **Создание необходимых условий** для игры и самостоятельной деятельности.

8). **Предупреждение интеллектуальных и эмоциональных перегрузок:** организация основного и дополнительного обучения детей с учетом состояния здоровья, интеллектуальных и творческих способностей.

9). **Сохранение конфиденциальности** (лучше, чтобы родители переговорили с учителями, предупредили о непростом периоде в жизни ребенка и попросили их быть максимально толерантными к нему, помогать, поддерживать, способствовать продуктивному взаимодействию с ровесниками; также необходимо предупредить педагогов о том, чтобы окружающие не узнали о болезни).

Помогайте подростку открываться

Если вы подозреваете, что ваш подросток страдает от депрессивных состояний, сразу же **поговорите с ним** о его переживаниях. В любом случае проблемное поведение и эмоции, которые вы замечаете, являются тревожными признаками.

Поделитесь с подростком своим беспокойством не предвзято и с любовью. Расскажите, какие конкретные проявления в его поведении вас тревожат и почему. Затем поощрите ребенка к тому, чтобы он поделился тем, что он переживает.

Ваш подросток может не захотеть открываться, потому что он испытывает стыд или ему страшно остаться непонятым. Если этих причин нет, то подростку, испытывающему депрессивные состояния, просто **трудно выразить свои чувства**.

Если подросток утверждает, с ним все в порядке, но при этом не может объяснить, что является причиной депрессивного поведения, доверьтесь своим инстинктам. Помните, что **за отрицанием лежит очень сильная эмоция**.

Советы по общению с подростком, испытывающим депрессивные состояния

| | |
|---|---|
| <i>Предложите поддержку</i> | 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. |
| <i>Будьте мягкими, но настойчивыми</i> | Не сдавайтесь, если подросток сначала закрывается от вас. Разговоры о депрессии очень трудны для подростков. Уважайте уровень комфорта вашего ребенка, но, в то же время, |

| | |
|-------------------------------------|---|
| | подчеркивайте вашу заботу и готовность слушать. |
| Слушайте без морализаторства | Сопровитляйтесь любому желанию критиковать или выносить суждения, как только подросток начинает говорить. Важно уже то, что ваш ребенок общается. Избегайте давать непрошенных советов и не ставьте ультиматумы. |
| Признайте его чувства | 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. |

2.3 Упражнение: «Диалог с подростком» (Приложение).

Для этого упражнения предлагаю разделиться на **три группы**:

- **Первая группа «Подросток»**

Сейчас вы - расстроенный подросток, который чувствует апатию, уныние и безысходность. Подумайте, какие фразы вы будете говорить родителям в этом состоянии. Обращайтесь к своему богатому родительскому опыту или вспомните себя в подростковый период.

Пример: «Вы не понимаете меня!».

- **Вторая группа «Внимательный родитель»**

Вы внимательный, заботливый родитель, вас беспокоят переживания вашего ребенка. К вам пришел подросток и делится своими переживаниями (первая группа делится со второй). Как вы построите диалог? Нужно конструктивно отреагировать на высказывание ребенка, оказав первичную помощь в беседе с подростком.

Пример: «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать».

- **Третья группа «Отстраненный родитель»**

Вы отстраненный родитель, вам не интересны переживания ребенка. К вам пришел подросток и делится своими переживаниями (первая группа делится с третьей). Ваша задача - проявить безразличие или обесценить переживания подростка. Отвечайте так, как никогда нельзя говорить ребенку.

Например: «Кто же может понять молодежь в наши дни?».

3. Заключение

Подростковый возраст является именно тем периодом, когда депрессивное расстройство поддается наиболее **интенсивной профилактике и коррекции**.

Обращайте внимание на **эмоциональное состояние** Вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Проявляйте бдительность. Если Вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере Вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Специалисты помогут Вам найти выход из трудной ситуации.

Список литературы для родителей:

1. Гроголева О. Ю. Ошибки родительского воспитания как предикторы суицидального риска в подростковом возрасте // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2018. № 3. С. 41-53.

2. Райли, Дуглас Подростковая депрессия: Почему многие дети оказываются в этом состоянии и что сделать родителям, что бы оно не закончилось трагедией [Текст] пер. с англ. Е. Лисовской. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2014г – 256

3. Шнейдер Л. Б. Материалы курса «Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога» : лекции 5–8. – М. : Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 88 с.

Оказание первичной помощи в беседе с подростком

| № | <i>Если вы слышите</i> | <i>Помогающие фразы</i> | <i>Запрещенные фразы</i> |
|----|------------------------------------|--|--|
| 1. | «Ненавижу учебу, класс...» | «Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?» | «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!» |
| 2. | «Все кажется таким безнадежным...» | «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь» | «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе» |
| 3. | «Всем было бы лучше без меня!» | «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит» | «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом» |
| 4. | «Вы не понимаете меня!» | «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать» | «Кто же может понять молодежь в наши дни?» |
| 5. | «Я совершил ужасный поступок...» | «Давай сядем и поговорим об этом» | «Что посеешь, то и пожнешь!» |
| 6. | «А если у меня не получится?» | «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное» | «Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!» |