



ДЕТСКАЯ ДЕПРЕССИЯ

**СТРАТЕГИЯ
ПОВЕДЕНИЯ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

ЧТО МОЖНО И ЧТО НЕЛЬЗЯ
ДЕЛАТЬ

НЕЛЬЗЯ

Проявлять агрессию в
ответ на агрессию
ребенка

МОЖНО

Учитывать, что за
обидными словами
и поступками прячется
боль ребенка. О ней он
кричит родителям, к
ней привлекает
внимание

НЕЛЬЗЯ

Пренебрегать словами
ребенка, которые
кажутся
незначительными

МОЖНО

Поговорить
с ребенком. Уточнить,
что именно он хочет
сказать, что его
беспокоит

НЕЛЬЗЯ

Критиковать ребенка за перепады настроения, иронизировать над продолжительным грустным настроением

МОЖНО

Принимать ребенка таким, какой он есть в данный момент времени, помочь освоить способы быстрой смены настроения

НЕЛЬЗЯ

Ругать ребенка за
рассеянность

МОЖНО

Помочь ребенку найти
способы элементарной
концентрации
внимания

НЕЛЬЗЯ

Игнорировать
симптомы депрессии

МОЖНО

Поддерживать
ребенка
самостоятельно или
обратиться за
профессиональной
помощью к психологу

НЕЛЬЗЯ

Игнорировать чувство
одиночества ребенка

МОЖНО

Проявлять заботу.
Показывать, что
ребенок важен
в жизни семьи

НЕЛЬЗЯ

Погружать ребенка в
долгую утомительную
деятельность

МОЖНО

Предлагать включаться
в короткие по времени
виды деятельности,
в которых виден
результат

НЕЛЬЗЯ

Игнорировать мысли и высказывания ребенка о смерти или самоубийстве

МОЖНО

Показать ребенку свою любовь, его значение в жизни каждого члена семьи.

Обсудить бессмысленность суицида как ложного пути к признанию другими ценности человека.

НЕЛЬЗЯ

Заставлять ребенка засыпать или просыпаться по требованию.

Заставлять ребенка есть или запрещать дополнительные приемы пищи

МОЖНО

Создать комфортные условия для засыпания и пробуждения: свежий воздух, успокаивающий чай, легкая беседа, массаж.

Сбалансировать питание, изменить внешний вид блюд