

Завтра обязательно наступит.  
Ночь пройдет и будет солнечный денек.  
Первый луч, НАДЕЖДА, помощь друга,  
В мире этом ты не одинок!

Мы рады любому сотрудничеству и готовы  
оказать любую посильную помощь ВАМ!

Услуги центра «Надежда» бесплатны и  
конфиденциальны!

**Адрес: г. Архангельск, ул. Попова 43**

**Контактный телефон: 8 (8182) 20-62-80**

**Телефон предварительной записи: 20-18- 37**

**понедельник – пятница: 9.00-16.45**

**e-mail: centr\_nadejda@mail.ru**

**Автор: педагог-психолог Леус Эльвира  
Викторовна**

**ГБУ АО «Центр «Надежда»**

Методическое пособие

**«Тревога и депрессия у детей»**

Рекомендации для педагогов и  
родителей

Архангельск, 2020

## Что это такое?

Под тревожностью, как психологической особенностью человека (взрослого или ребенка), психологи подразумевают склонность личности к частому переживанию беспричинного страха, эмоциональных состояний, характерных для ситуаций неопределенной опасности, неблагоприятного развития каких-либо событий.

Тревожность у ребенка может быть обусловлена наличием предрасположенности, особых характеристик нервной системы, с которыми ребенок родился (на которые накладываются и другие факторы, жизненные обстоятельства), наличием тревожности у самих родителей (взрослых, окружающих ребенка), завышенных требований к ребенку, отсутствием их единой системы, наличием чрезмерной заботы и опеки, которые ставят ребенка в зависимое от родителей положение.



Депрессия у ребенка в диагностическом смысле означает психическое заболевание, основным критерием которого выступают эмоциональные нарушения. Депрессия воспринимается зачастую как самим ребенком, так и родителями, как проявление лени, плохого характера, эгоизма, природного пессимизма. Родителям следует помнить, что депрессия является не просто плохим настроением, это заболевание, которое нуждается в лечении специалистами. Чем раньше у ребенка поставлен диагноз и начато соответствующее правильное лечение, тем гораздо выше вероятность быстрого выздоровления.

В 20-50% случаев депрессия у детей со временем отягощается другими расстройствами настроения и поведения. 30-80% пациентов имеют тревожное расстройство, 10-80% – нарушения поведения, 20-80% – дистимию, 18-30% – субстанционную зависимость. Наиболее опасным исходом депрессии является суицид. Примерно у 60% больных детей появляются мысли о самоубийстве, 30% совершают попытки, часть из них завершается летальным исходом. Своевременная диагностика, периодический контроль врача снижают вероятность возникновения осложнений.

## Признаки тревожности

Вашего ребенка можно признать тревожным, если у него есть хотя бы три из перечисленных ниже особенности:

— Нежелание идти в школу или детский сад, особенно после болезни или каникул.

— Боязнь всего неизвестного. Ребенок снова и снова смотрит один и тот же мультфильм/фильм, читает одну и ту же книгу. Он редко соглашается посмотреть или прочесть что-то другое. Он не любит новое. Ему комфортно только с тем, кто хорошо известно.

— Чрезмерная любовь к порядку. По несколько раз в день ребенок маниакально перекладывает ручки и карандаши в пенале, переставляет книги на своем рабочем столе. Он не терпит, когда кто-то берет его школьные принадлежности или игрушки и уже тем более ставить потом их не на свое место.

— Хроническое волнение. Ребенок сильно нервничает в преддверии экзаменов, конкурсов, важных событий в жизни семьи. По многу раз переспрашивает новую для себя информацию, требует подробных разъяснений каждой детали.

— Повышенная утомляемость.

— Отсутствие настойчивости и целеустремленности. Если что-то не получилось с первого-второго раза, ребенок вообще забрасывает это дело.

— «Комплекс вины». Ребенок считает, что всех бед и проблемах близких виноват именно он.

## Признаки депрессии

Депрессивному состоянию наиболее подвержен подростковый возраст. Психологи выделяют раннюю депрессию (12-13 лет), среднюю депрессию (13-16 лет), позднюю депрессию (старше 16 лет).

Депрессивное состояние проявляет себя классической триадой симптомов: **снижение подвижности, сниженное настроение, снижение мышления**.

Симптоматика заболевания раскрывается в основном в поведении: меняется активность ребенка, пропадает интерес к друзьям, играм, учебе, а также включает:

— Сниженное настроение на протяжении большей части дня, ощущение пустоты, тоски, подавленности.

— Потеря интереса и полное равнодушие ко всем прежним занятиям, к учебе, хобби.

— Прибавление или уменьшение массы тела.

— Нарушение сна (ребенок долго не засыпает с вечера, или засыпает, но часто просыпается за ночь).

— Психомоторное торможение или возбуждение;

— Длительная потеря аппетита.

— Состояние бессилия, ежедневная усталость.

— Чувство стыда, озабоченности, вины.

— Снижение способности концентрироваться и мыслить (ребенок часто рассеян, ему сложнее сосредоточиться).

— **Мысли о суициде**.

## Причины депрессии

Развитию депрессивного состояния способствуют следующие факторы:

- **Семейный климат**: конфликты в семье, неполная семья, гиперопека, полное отсутствие родительской заботы, со стороны родителей отсутствие полового воспитания.
- Патология в раннем неонатальном периоде: внутриутробная гипоксия плода, наличие энцефалопатии новорожденных, рождение детей с асфиксией, внутриутробные инфекции, приводящие к поражению головного мозга.
- **Структурная и гормональная перестройка организма в подростковый возраст** делает детей более агрессивными, в среде подростков появляются лидеры, диктующие образ жизни.
- Частая смена места жительства не позволяет ребенку успевать заводить друзей, с которыми он проводил бы все свободное время и делился секретами.
- **Проблемы с учебой**, а также отставание по школьной программе отдаляет от сверстников, делая в психическом плане уязвимым.
- Достижения технологии – компьютеризация и интернет объединили целый мир, сузив его до монитора компьютера, что очень плохо отразилось на способности общаться.

## Причины тревожности

- **Противоречивые требования** (родители говорят одно, учитель - другое. В школе выдвигают одни требования, дома- другие).
- Врожденная особенность характера.
- **Завышенные неадекватные ожидания родителей, которые дети не могут удовлетворить.**
- **Тревожные родители.**
- Неблагополучная обстановка в семье – развод, ссоры, смерть кого-то из близких, сложное материальное положение.



Тревожность бывает разная. Она вызвана различными причинами, а, значит, нуждается в разных способах коррекции.

Пользуясь дополнительной литературой заполните таблицу 1 и таблицу 2.

Таблица 1 – Виды тревожности

Вид	Описание	Коррекция
1. Врожденная тревожность		
2. Ситуативная тревожность		
3. Учебная тревожность		

Таблица 2 – Виды депрессии

Виды	Особенности	Лечение
1. Большая/сильная депрессия		
2. Дистимия		
3. Биполярное расстройство		
4. Реактивная депрессия		

## Советы от психолога родителям

1. Бороться с повышенной тревогой ребенка силовым путем ни в коем случае нельзя. Это еще больше испугает его, усилит дискомфорт, и подорвет ваши доверительные отношения. Аккуратно, ненавязчиво расспрашивайте его о страхах, пусть научится облекать свои «кошмары» в слова. Тревожного ребенка нужно научить искать положительное даже в отрицательном: «Случилась неприятность? Да, это печально. Но подумай, чему хорошему она нас научила? Какой опыт ты получил? Какие знания на будущее?».

Нельзя высмеивать (даже в шутку) его страхи и сомнения. Ваш беспокойный карапуз должен быть уверен, что вы серьезно воспринимаете его проблемы, понимаете всю их значимость, и всегда готовы дать дельный совет.

2. Обо всех значимых и кардинальных событиях и переменах в жизни тревожному ребенку лучше сообщать заранее. Он нуждается в том, чтобы вы подготовили его, настроили на правильное восприятие.

3. Беспокойного ребенка нужно научить ставить цели и идти к ним. В том числе и личным примером. Обязательно

Самое сложное для взрослых, воспитывающих тревожных деток, - научиться маскировать собственные тревоги. Это непереносимое условие успешной коррекции поведения ребенка. Не показывайте чаду, что вас что-то волнует, сохраняйте тибетское спокойствие. Но о своей тревоге вы должны рассказывать, причем исключительно в прошедшем времени: «Я боялась, что у меня не получится, но все удалось как нельзя лучше!».

хвалите их за сделанное в присутствии других. Это поможет повысить самооценку.

4. Следует разговаривать с ребенком, интересоваться его жизнью, проблемами в школе.

5. Важно обращать внимание на голосовую интонацию, на будущие планы и взгляды на завтрашний день.

6. Необходимо интересоваться, чем занимается ребенок после школы, какие у него друзья.

7. Нужно обращать внимание, сколько времени ребенок не занимается никакими делами. У одних детей – это лень, но ленивого ребенка, возможно, подкупить подарками и заставить что-то делать, а ребенка с депрессией ничего не радует и не интересует: ни поощрения, ни подарки.

8. Не навязывайте подростку привлекательный для вас жизненный путь. Не пытайтесь вновь пережить свою молодость через деятельность своего ребёнка.

9. Если ребенка невозможно ни в чем переубедить, обратитесь за помощью к специалистам.

## Советы от психолога педагогам

1. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

2. Перед началом занятия выполняйте с детьми упражнение на снижение тревожности.

③. Повышать самооценку тревожного ребенка, для чего любая деятельность, предлагаемая ребенку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в его успехе (“У тебя это получится”, “Ты это умеешь хорошо делать”). При выполнении заданий необходим общий положительный эмоциональный фон.

④. Недопустимо сравнивать ребенка с кем-либо, особенно, если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка (“Посмотри, сегодня ты меньше постарался, поэтому у тебя получилось хуже, чем в прошлый раз. Но я думаю, завтра ты сможешь сделать лучше”). Оптимистические прогнозы “на завтра” не дают ребенку повода считать себя безнадежным и способствуют повышению уверенности в себе.

⑤. Желательно не ставить тревожного ребенка в ситуации соревнования. Не рекомендуется давать тревожным детям задания типа “кто первый”.



⑥. Ситуация публичного выступления также является стрессовой, поэтому не следует настаивать на том, чтобы ребенок отвечал перед всей группой: его ответы можно выслушать индивидуально.

⑦. Детская тревожность часто вызывается неизвестностью. Потому, предлагая ребенку задание, необходимо подробно выстраивать пути его выполнения, составить план: что мы делаем сейчас, что потом и т.д.

⑧. Быть осторожным с передачей стрессовой информации. Не допускать, чтобы ребенок выбежал из класса – это опасно. Сразу же последовать за ним. Даже когда он расстроен, не выводить его из класса, чтобы не закрепилась привычка уйти из класса, если расстроен. Можно на время освободить от работы – дать время успокоиться.

⑨. «Разрешить» ошибаться и спокойно относиться к ошибкам, мотивировать желание их исправить, находя при этом разные варианты решения проблемы.

Подростковая депрессия – это не просто плохое настроение - это серьезная проблема, которая влияет на все аспекты жизни подростка. Подростковая депрессия может привести к проблемам дома и в школе, наркомании, отвращению к себе, даже насилию или самоубийству. Поэтому очень важно вовремя увидеть и распознать симптомы депрессии, а также обратиться к психологу или психотерапевту.