



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Признаки депрессии у детей младшего школьного возраста (от 6-7 до 9-10 лет)

Этот период соответствует обучению в начальных классах. Физическое развитие ребенка носит спокойный и равномерный характер, а вот эмоционально-интеллектуальная сторона претерпевает серьезные изменения.

Ряд интеллектуальных особенностей младшего школьного возраста

Важнейшие изменения в привычный уклад ребенка **вносит поступление в школу**, изменяя его положение в социуме: как в семье, так и в коллективе. Обязанность приобретать новые знания отныне – **основная ведущая деятельность**, требующая дисциплины, организованности и серьезного труда.

В период младшего школьного возраста память претерпевает ряд существенных изменений, она становится опосредованной и сознательно регулируемой, приобретает черты произвольности.

В первом классе мотивация к учебной деятельности особенно ярко выражена, что основано на желании получить одобрение в кругу семьи и от учителя или же на мотивах взаимоотношений внутри коллектива. С возрастом ребенка и переходом на другую образовательную ступень мотивационный уровень может постепенно снижаться, ведь общественная позиция уже завоевана, и ребенок может не видеть перед собой дальнейших целей.

Эмоционально-социальные особенности детей младшего школьного возраста

В этот возрастной период происходит фундаментальная закладка нравственного поведения, усваиваются моральные нормы и основные поведенческие правила. Берет свое начало формирование общественной направленности ребенка.

Отношения с друзьями, учителями и внутрисемейные отношения приобретают в жизни ребенка **особую важность**. Эмоции в данный период жизни имеют уже более уравновешенный характер, нежели у ребенка-дошкольника. Дети начинают различать ситуационные обстановки, в которых нельзя или можно раскрывать свои чувства, учатся управлять своим настроением и скрывать его от других. Вместе с этим имеет место отзывчивость и эмоциональная впечатлительность.

Опыт жизни в коллективе имеет непосредственное влияние на формирование личностных качеств. Радости или обиды во многом связаны с неуважением или уважением друзей, доверием к ребенку со стороны коллектива. Дружба для младших школьников тесно связана с внешними жизненными условиями (какие-либо совместные занятия с другим ребенком или же дети ходят в школу одной дорогой). Учитель – это непререкаемый образец действий и суждений.

Для младших школьников характерна дружелюбность и открытость.

Им нравится групповая деятельность, совместный досуг и различные игры. Это позволяет каждому отдельному ребенку испытывать чувство уверенности (ведь на общем фоне собственные недостатки или неудачи не так заметны).

Как вести себя взрослым с детьми младшего школьного возраста?

- ❖ *Чтобы не образовалось негативное отношение к процессу обучения, взрослый должен преподнести учебу, как серьезную и необходимую работу, но при этом очень интересную и важную.*
- ❖ *Одобрение и похвала от значимого взрослого человека поможет сформировать интерес к учебной деятельности, подарив удовлетворение от собственных достижений. Необходимо подчеркивать даже маленькие успехи.*
- ❖ *Помогайте ребенку с правильной оценкой собственных личностных качеств и возможностей. Пусть ребенок знает о своих возможностях (даже еще и нереализованных), не стоит говорить только о трудностях и неудачах.*
- ❖ *Для взрослого человека требуется постоянство в своих требованиях. Младший школьник должен четко понимать предъявляемые к нему требования и знать, к чему стремиться, ведь похвала за выполнение обязательства очень важна для ребенка.*
- ❖ *Пусть ребенок имеет свои собственные обязанности. Дайте ему понять, что помощь имеет весомый вклад для жизни семьи.*
- ❖ *Учите ребенка терпимости и самоконтролю. Младший школьник непременно должен приспосабливаться к жизни в обществе вне семьи. Учите смеяться над собой, но при этом не произносить шуток, задевающих других людей.*
- ❖ *Позитивные приобретения и полноценное проживание младшего школьного возраста – это необходимое основание для выстраивания дальнейшего развития личности, в качестве субъекта общественной жизни и для реализации своих возможностей.*



Депрессия — это психическое расстройство, характеризующееся снижением настроения, утратой способности переживать радость, нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т. д.) и двигательной заторможенностью.

Депрессия у детей и подростков имеет многочисленные симптомы, выражающиеся в ухудшении настроения, поведения, мышления, физического состояния организма, а также в негативном изменении жизненных установок. **В течение долгого времени существовало ошибочное убеждение в том, что у детей не существует депрессии, сравнимой по форме с депрессией у взрослых.** В настоящее время известно, что депрессия у детей и подростков часто встречающееся, не всегда распознаваемое тяжелое расстройство, распространенность которого постоянно увеличивается.

Существует **ряд факторов, которые могут повысить вероятность развития депрессии**, в том числе:

- ✓ **Физическое, сексуальное или эмоциональное насилие.**
- ✓ **Конфликты.** Депрессия может быть результатом личных конфликтов или споров с членами семьи или друзьями.
- ✓ **Смерть или утрата.** Грусть и печаль от смерти или потери близкого человека также могут увеличить риск развития депрессии.
- ✓ **Генетика.** Наследственная предрасположенность к депрессии увеличивает риск её развития. Возможно, депрессия передаётся от поколения к поколению, но достоверно этого не известно.
- ✓ **Важные события.** Даже хорошие события, такие как новое место учебы, места жительства, брак родителей, могут привести к депрессии. Таким же образом могут повлиять и плохая школьная успеваемость, развод родителей.
- ✓ **Другие личные проблемы.** Такие проблемы, как социальная изоляция в связи с другими психическими заболеваниями или изгнание из семейной или социальной группы, могут привести к депрессии. А так же недовольство своей внешностью, недовольство собой как личностью, развитие чувства неполноценности и неадекватности.
- ✓ **Серьёзные заболевания.** Иногда депрессия развивается в связи с развитием другого заболевания или является реакцией на него.
- ✓ **Злоупотребления психоактивными веществами.** Около 30% людей, злоупотребляющих этими веществами, имеют серьёзную клиническую депрессию.

Симптомы депрессии у детей младшего школьного возраста

Часто дети и подростки, страдающие депрессией, **имеют заметные изменения в поведении.** Они без явной на то причины могут становиться замкнутыми, закрывать дверь спальни после школы, оставаться в своей комнате в течение нескольких часов. В некоторых случаях могут много спать, менять предпочтения в еде, а также совершать преступления, такие как кражи в магазинах, хулиганство.

Депрессия дошкольного и раннего школьного (до 10 лет) возраста наиболее трудна для диагностики. Она выражается, в основном, в соматовегетативных и двигательных нарушениях. В одних случаях преобладают вялость, пассивность, апатия, в других – тревога, беспокойство. Наблюдаются расстройства сна, аппетита, энурез, энкопрез, жалобы на неопределенные боли в разных органах. Депрессивность

проявляется в страдальческом выражении лица, тихом голосе. О настроении эти дети говорят, что оно плохое, но не уточняют его, четких депрессивных высказываний нет; в семье они бывают грубы, агрессивны, непослушны, что уводит мысль от диагноза депрессии. Таким образом, сама депрессия маскируется детскими капризами и соматическими жалобами.

Признаки сниженного эмоционального фона, депрессии у детей младшего школьного возраста:

- ❖ *Потеря свойственной детям энергии*
- ❖ *Внешние проявления плохого настроения*
- ❖ *Нарушения сна*
- ❖ *Ухудшение успеваемости*
- ❖ *Снижение интереса к общению со сверстниками*
- ❖ *Изменение аппетита и веса*
- ❖ *Страх неудачи*
- ❖ *Чувство неполноценности*
- ❖ *Чувство «заслуженной отвергнутости»*
- ❖ *Низкая фрустрационная толерантность (сильное реагирование на неполучение желаемого)*
- ❖ *Чрезмерная самокритичность*
- ❖ *Агрессивное поведение*
- ❖ *Соматические жалобы (плохое самочувствие: головная боль, слабость, усталость и т.п.)*

Уважаемые родители!

Если вы обнаружили признаки депрессии у вашего ребенка или сомневаетесь, есть депрессивные признаки или нет, не ставьте диагноз сами!

Обратитесь за психологической помощью!

Помните, недопустимо ругать или критиковать ребенка, который находится в таком состоянии – это может спровоцировать суицидальные мысли.