

Плохое настроение ребенка. Как предупредить психологический срыв?

У нас портится настроение, если не оправдались какие-то наши ожидания, потерялась любимая вещь, обидели близкие или начальник на работе, на улице плохая погода, дома холодно, что-то болит и т.п. Причин для снижения настроения может быть много, но обычно мы справляемся с небольшими огорчениями. Если причина изменения настроения более значительна, то мы можем оказаться в состоянии глубокой печали, тревоги, горя, может появиться ощущение полной беспомощности. Эти чувства известны не только взрослым, но и детям. Если взрослые обычно осознают, что с ними происходит, и могут обсуждать свои проблемы с близкими и друзьями, то ребенок не всегда может дать себе отчет о своих эмоциональных переживаниях.

Плохое настроение ребенка требует помощи родителей, если ребёнок:

- плачет намного чаще, чем раньше,
- жалуется на ощущение грусти или внутренней пустоты,
- высказывает идеи собственной никчемности, ущербности, неинтересности для сверстников,
- постоянно трудно засыпает или же просыпается посреди ночи и не может снова заснуть,
- потерял интерес к своим любимым занятиям, жалуется на скуку,
- проводит больше времени один, в отдалении от друзей и семьи,
- заметно поправился или похудел за последние недели,
- выглядит более измученным или утомлённым, чем раньше,
- иногда говорит о причинении вреда самому себе,
- ведет себя нетипичным образом (стал агрессивен, раздражителен, истеричен)

Часто эти особенности поведения сопровождаются жалобами на здоровье. Наиболее частыми у детей младшего школьного возраста бывают жалобы на боли в животе, а у детей среднего и старшего школьного возраста - на головную боль.

Если Вы отмечаете несколько признаков депрессивного настроения у своего ребенка, то в первую очередь поговорите с педиатром. Перед тем, как направить вас к детскому психологу, он исключит медицинские состояния, имеющие симптомы, схожие с признаками депрессии.

Чем Вы сами можете помочь ребенку

Депрессивное настроение, как правило, говорит о том, что не удовлетворяется такая базовая потребность человека как потребность в любви: потребность быть любимым, потребность любить, потребность быть частью чего-то. Если эти три “потребности” присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы.

Ребенок ощутит Вашу поддержку и заботу, любовь и внимание, почувствует себя близким и нужным если следовать советам психолога:

- как можно чаще обнимайте своего ребенка (если он не возражает), иногда можно просто положить руку на плечо. Телесный контакт дает наибольшее ощущение близости и заботы;
- подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо, это повышает уверенность в себе;
- обязательно говорите ему слова любви и восхищения;
- создавайте обстановку, в которой ребенок может выговорить, то, что его мучает. Чаще всего дети и подростки готовы к откровенным разговорам перед сном. Выделите 15 минут на такой разговор;
- предложите дошкольникам и младшим школьникам нарисовать, чего он боится и как можно победить страх или просто нарисовать свою мечту. Рисование помогает ребенку снять излишнее напряжение, иногда и избавиться от страха;
- поручайте ребенку дела, с которыми он может справиться;
- помогайте ему при выполнении трудных заданий;
- проводите вместе с ребенком свободное время: играйте с ним, ходите на прогулку или порадуйте интересной поездкой;
- делайте приятные сюрпризы, дарите подарки – ощущение радости поднимает настроение.

Родителям следует незамедлительно обратиться за помощью к психологу и врачу, если самостоятельно не удастся справиться с депрессией. В комплексе с современными медицинскими препаратами, общением с психологом и заботой со стороны родителей обязательно удастся помочь ребенку.

В трудной ситуации Вы можете обратиться:

- по телефону 417-42-78 - психотерапевтическое отделение Санкт-Петербургского государственного казенного учреждения здравоохранения «Центр восстановительного лечения «Детская психиатрия» имени С. С. Мнухина»;
- по телефону доверия 8 (800) 2000-122.