

Как помочь ребенку в депрессивном состоянии?

- Важно показывать ребенку свое отношение: чтобы не случилось в жизни, родители его любят, и он может доверять вам.
- Найдите время для полноценного общения с подростком, чтобы он мог рассказать вам о своих делах, мыслях, обо всем, что для него значимо, главная цель – понимание ребенка.
- Не отмахивайтесь от ребенка, когда ему трудно. Помогите словом, утешением, отвлеките от мыслей.
- Разговаривайте с ребенком. Помогите ему разобраться в своих чувствах и отношениях.
- Будьте внимательны к окружению ребенка.
- Покажите ребенку, что настроение зависит не от происходящих событий, а от того, как мы их воспринимаем; счастье зависит от мировоззрения человека, а не от условий его жизни.
- В стрессовых ситуациях пусть ребенок проявляет физическую активность, делится своими переживаниями с другими, занимается тем, что больше всего увлекает.
- Если ребенка невозможно ни в чем переубедить, обратитесь за помощью к специалистам