**Специфика поведения подростков, страдающих скрытой депрессией**

 Различают активную и реактивную депрессию. Активная вызывается психическими и общими заболеваниями. А реактивная депрессия связана с тяжелыми жизненными ситуациями: неудачами, обидами, смертью близких людей, сопровождается тягостными переживаниями, страхами. Ребенок становится мнительным, мрачным, необщительным, пессимистически ко всему настроенным. Снижается самооценка. Успехи в учебе и в других областях деятельности падают. Возникает отклоняющееся поведение.

 Депрессивное состояние обычно проходит по прекращению действия основной причины. А если причина не устранена, то депрессия переходит в устоявшееся эмоциональное состояние, которое может сохраняться долго, и требует специальной психолого-педагогической коррекции. Учитель должен знать, что когда дети переживают тяжелые стрессы, семейные неурядицы, суровые наказания, потери родных, неудачи в учебе, то они могут легко оказаться в состоянии депрессии. Социальные психологи отмечают, что люди, находящиеся в депрессии, обычно вспоминают, что родители отвергали и наказывали их. Из этого можно сделать вывод, что главной причиной детской депрессии является отвержение, неласковость, слишком суровые наказания.

Сильным источником детской депрессивности может быть и школа. Дети более тревожны и склонны к депрессии, когда:

— боятся учителей, администрации;

— общаются с учителем, чье мнение для них важно или имеет значение, например, при выставлении годовых оценок;

— их успехи оценивает комиссия;

— их поведение разбирается в классе, на собраниях;

— они находятся в новых или незнакомых ситуациях и не знают, как правильно себя вести;

— готовятся к чему-то новому, необычному, например, к поступлению в школу, переходу в новый класс.

 Для детей в состоянии депрессии характерен негативизм. Их взгляд на жизнь окрашен в мрачные тона. Депрессивные дети, как и взрослые, больше внимания обращают на печальные стороны жизни. Они, как им кажется, больше уже ничего хорошего не ждут, склонны смотреть на все пессимистически. Это противоестественно, дети должны быть оптимистами. Когда дети счастливы, мир кажется им более дружелюбным, решения принимаются легче, мыслят они тогда радостно и широко, на ум идет только хорошее.

 Обычно у депрессивных детей нет настроения. Это тоже противоестественно. Дети без настроения — это патология. Они бездеятельны, социальны, пассивны, у них выражение нежелание учиться, иногда открытая враждебность. Депрессивные дети сосредоточены на себе, задумчивы и несчастны. Они недоверчивы, необщительны и неотзывчивы. Они прощают оскорбления, замечания, недружелюбное обращение. Ребенок как будто не замечает толчков, обидных слов.

 В тяжелой форме депрессия может приводить к саморазрушению:

дети и подростки остро чувствуют и усиленно переживают свою не­значительность. Для них характерны апатия, нежелание что-либо делать. безразличие к друзьям и к семье, плохой сон и аппетит. Чрез­мерно пессимистический взгляд на мир заставляет их преувеличенно переживать плохое и сводить до минимума хорошее. При депрессии ребенок, как и взрослый, прячет розовые очки и надевает темные.

 Конечно же, депрессивное настроение не может не влиять на поведение. Оно становится отклоняющимся и приобретает направленность в зависимости от характера ребенка. У большинства депрессия выражается как пассивный протест, но встречаются и случаи отчаяния, когда ребенок от безысходности способен на деструктивные действия. Это наблюдается преимущественно в тех случаях, когда длительная депрессия вызвана деривацией — обездоленностью, безысходностью.

 Депрессия всегда ведет к нарушению активности ребенка. Вялость, заторможенность, безразличие ко всему — ее постоянные спутники. Нередко депрессия соседствует с аутизмом — заболеванием, которое характеризуется погруженностью в свои переживания.

 Депрессия проходит после устранения вызвавших ее причин. Но только незначительное количество таких причин может устранить учитель, остальные не в его власти. Педагог не оставит без помощи попавшего в беду, страдающего ребенка. Оказывая помощь депрессивным детям, он позаботится, прежде всего, о том, чтобы создать хорошее настроение. Мы мало управляем настроением детей, а часто и вовсе не обращаем на него внимание. Между тем поведение ребенка очень от него зависит. Постепенно улучшая настроение ученика, окружив его заботой и вниманием, можно способствовать его выздоровлению. Важно, чтобы все дети класса приняли участие в судьбе своего товарища.

 Для коррекции депрессии полезны отвлечения, связанные с положительными эмоциями. Рекомендуется смена обстановки, усиление разнообразной трудовой нагрузки. Следует больше вовлекать ребенка в игры, приучать его к общению, активнее заниматься с ним физкультурой.

 Весьма важно ограждать детей (и не только депрессивных) от плохих новостей. Установлено, что постоянно плохие сообщения ввергают в пессимизм и уныние даже самых крепких и эмоционально устойчивых людей.

 **Профилактика депрессий и помощь в лечении**

Как помочь подросткам в эмоциональном плане? Прежде всего надо постоянно помнить, что подростки — эмоционально ещё дети, находящиеся в переходном периоде своего развития. Это еще не взрослые, пусть и молодые. Их потребности, в первую очередь эмоциональные, по-прежнему такие же, как и у детей. Одна из наиболее распространённых ошибок родителей, учителей и других взрослых — рассматривать подростков как полноправных взрослых членов общества. Многие люди, работающие с подростками по долгу своей службы, пренебрегают их детскими эмоциональными потребностями. Что же подросткам действительно необходимо? Чтобы их любили безоговорочно и принимали такими, какие они есть, чтобы за ними ухаживали, чтобы с ними были ласковы, но при этом уважали, принимали всерьёз. Очень важно, чтобы сами подростки ощущали заботу и любовь окружающих.

Взрослые, предпочитающие приказной тон в своих отношениях с детьми, уверенные, что их требования не подлежат никаким обсуждениям и должны неукоснительно исполняться, по мнению английских психологов, сильно рискуют здоровьем детей. В результате такого сурового воспитания дети становятся зажатыми и замкнутыми, часто концентрируются на отрицательных эмоциях, склонны к депрессии. Во взрослой жизни они подвержены гораздо большему риску возникновения хронических заболеваний (в первую очередь сердечнососудистых) по сравнению с теми детьми, которые росли в атмосфере нежности и доверия.

В результате у многих подростков возникают чувство собственной никчёмности, самоуничижения, а также низкая самооценка. Это, естественно, приводит к депрессии. Современных подростков многие описывают как «апатичное поколение». Почему? Потому что у них чаще всего отрицательное самовосприятие и чувствуют они себя непонятыми, никому не нужными с самого раннего детства.

Многие взрослые понимают, что как бы хорошо (с их точки зрения!) они ни выполняли свои обязанности родителей, учителей, их усилия практически не оказывают никакого влияния на детей. Но на самом деле, правда, как раз в обратном. Психологи подтверждают, что дом, полный любви, тёплый и дружеский Домашний Очаг, побеждает без всяких усилий практически в любом случае.

Подросток может быть сильнее, сообразительнее и даже умнее своих родителей или может превосходить их в других отношениях, например, прекрасно разбираться в технике или быть специалистом по компьютерам (каждое следующее поколение развивается всё быстрее). Но эмоционально он — всё ещё ребёнок. У него по-прежнему сильна потребность, чтобы родители любили его и принимали таким, какой он есть. До тех пор, пока подросток не почувствует бесценную поддержку безусловной любви и принятия его как личности со стороны родителей, он не станет таким хорошим, как только может, и не будет стараться изо всех сил вести себя как следует. А без этого он не сможет достигнуть своего наивысшего потенциала как личность.

Большинство родителей испытывают глубокое чувство любви к своим подросткам и предполагают, что способны передать эту любовь своим детям. Но на самом деле они заблуждаются. Чаще всего родители просто не умеют передать и выразить свою искреннюю любовь к подросткам, потому что не знают, как это сделать. Каковы принципы удовлетворения эмоциональных потребностей подростков? Это контакт «глаза в глаза», физический контакт, пристальное внимание, активное слушание. И только потом уже — дисциплина. Но чтобы научиться этим простым правилам общения с детьми, нужно потратить массу сил, энергии и времени.

Многие проблемы, связанные с подростковым возрастом, можно решить, если снять напряжение и скорректировать отношения родителей и детей, учителей и детей. Однако некоторые проблемы этого периода связаны с неврологическими заболеваниями или физиологической депрессией. Диагностирование, лечение болезней и преодоление депрессивных состояний поможет лучше корректировать отношения родителей, учителей и подростков.

К сожалению, профилактика депрессии у подростков не всегда возможна. Если сделано всё, чтобы справиться с депрессией самостоятельно, но нет положительного результата, надо искать квалифицированной помощи. А если сам родитель страдает депрессией, даже в мягкой форме, не говоря о тяжёлых случаях, то он не способен общаться даже с нормальным подростком и тем более помочь.

Увеличение количества разводов, экономические и финансовые кризисы, снижение качества образования, потеря доверия к власти, криминальная ситуация в стране — всё это сказывается на эмоциональном настрое каждого. И по мере того как взрослые, родители и учителя всё больше страдают от постоянно растущего физического, эмоционального и духовного напряжения, им становится всё труднее и сложнее заботиться о подростках. Ребёнок, особенно подросток, платит самую страшную цену — он самый уязвимый член нашего общества и больше всего нуждается именно в эмоциональном комфорте.

Многие родители испытывают серьёзные трудности в воспитании своих детей. И чаще всего это связано с непониманием своего воздействия на детей в различные периоды их развития, пока те, наконец, не станут взрослыми. Большинство родителей на самом деле имеют довольно смутное представление о том, что нужно их ребёнку — защита, жилище, еда, одежда, образование, руководство, любовь и пр. Они стараются по мере своих сил и возможностей удовлетворять самые существенные потребности своих детей. Каковы обязанности родителей? Во-первых, создать любящий и счастливый Домашний Очаг. Поэтому в любом доме

отношения между супругами даже более существенны, чем между родителями и детьми. Ощущение безопасности у подростка и то, насколько глубокая эмоциональная связь установилась между родителями и детьми, в основном зависят от того, какие тёплые и искренние человеческие отношения существуют между супругами. Именно эмоциональная связь между мужем и женой, которую надо постоянно укреплять и углублять, является основой, без которой крайне сложно улучшить отношения с подростками. Семья может помочь ребёнку обрести душу и укрепить дух, чтобы справиться с депрессией и найти своё место в мире. Всем нам искренне хочется, чтобы в семье были мир и лад, здоровье и процветание, но надо осознать, что изменить мир можно, только изменяя самого себя. Но если мы научимся избавляться от всех наших прежних незавершённых эмоциональных и духовных проблем, в том числе и от болезней, тогда мы сами сможем обрести ощущение внутреннего мира и помочь своим подросткам жить в эмоциональном мире, душевном согласии и физическом здоровье.

В неполных семьях труднее создать счастливый Домашний Очаг. Бывают ситуации, когда депрессия у родителя, в одиночку воспитывающего ребёнка, может спровоцировать депрессию у подростка. Из-за одиночества, чувства неполноценности и неадекватности, состояния депрессии или по другим причинам одинокие родители порой общаются со своими детьми как со взрослыми. Они стремятся быть «лучшими друзьями», «своим парнем», вместо того чтобы уста­новить здоровые полноценные отношения «родителей и детей». Но если взрослые нарушают естественный порядок вещей и пытаются, чтобы дети эмоционально поддерживали и «подпитывали» родителей, то они травмируют их и разрушают отношения с ними.

 Рецепт профилактики депрессии в подростковом возрасте «прост»: безусловная любовь, пристальное внимание, обучение навыкам общения с подростком (это совсем другое, чем с маленьким ребёнком!), умение поддержать любые стремления подростка к независимости и самостоятельности, способность понять и разделить его интересы. Приглашайте его друзей домой, постоянно разговаривайте с подростком, будьте в курсе всех событий его жизни, не навязывая ему своего авторитарного мнения, постарайтесь обеспечить ему интересную жизнь (это вовсе не означает одобрения постоянных развлечений: дискотеки, кино и пр.), поощряйте любые его творческие интересы.

 Очень полезно обратиться к психологу, чтобы заранее определить профориентацию ребёнка. Вкладывайте деньги в образование подростка, хотя вам может показаться, что ещё рано думать о будущем. Например, пусть обязательно позанимается на компьютерных курсах, хотя в силу своей старомодности вы можете испытывать панический ужас перед этой техникой. Сейчас это так же необходимо, как в своё время учиться грамоте. Да и лишний диплом о дополнительном образовании не помешает. Разрешите подростку (кстати, и девочкам это полезно) учиться водить машину. В будущем им это может очень пригодиться. Учите их правилам самообороны, плавать, кататься на велосипеде, заниматься боксом, каратэ. Да мало ли какие новые интересы появятся у наших детей, которые и внутренне, и внешне более свободны, чем предыдущие поколения. Чем больше они будут заняты, тем спокойнее вы будете за их будущее. Депрессия зачастую может явиться следствием скуки, так что лучше, чтобы у подростка не было свободного времени на пустые развлечения.

Как успела подсчитать безжалостная статистика, чаще всего родители, с утра до ночи занятые тем, чтобы заработать деньги и прокормить свою семью, общаются с детьми не больше часа в день. Утром, в спешке, засовывая бутерброд в рот ещё сонному ребёнку, некогда обратить внимание на его состояние. Вечером надо помочь приготовить уроки, сварить обед, убраться, да мало ли еще обязанностей, которые тяжким грузом ложатся на хрупкие плечи наших выносливых женщин, в том числе и учителей, которым некогда позаботиться и о своих детях. Другое дело, когда ребёнок сильно кашляет или у него высокая температура, тут уже волей-неволей необходимо принимать срочные меры.

На самом деле гораздо важнее обращать внимание на эмоциональное состояние ребёнка. Любой учитель, особенно опытный, сразу же чувствует, в каком настроении ребёнок пришёл в класс. Когда учитель заходит в класс и обводит взглядом своих учеников, это и есть тот мгновенный заряд, который включает эмоциональный контакт с каждым ребёнком. Доброжелательный взгляд «глаза в глаза» — самая главная составляющая установления эмоционального контакта с учеником, впрочем, как и с любым человеком. Используйте это мощное, хотя и безобидное оружие! Если ребёнок не смотрит в глаза, если он не отвечает доброжелательным взглядом на ваше приветствие, если не улыбается на улыбку, если у него постоянно опущены уголки губ, если хмурится, если сутулится, если не бегает на переменке и не общается со сверстниками, обратите на это самое серьёзное внимание. Всё это внешние признаки, явные симптомы скрытой депрессии, от которой может страдать ребёнок. Обязательно выясните, в чём дело: поговорите с ребёнком, посоветуйтесь с врачом, школьным психологом и родителями. Дети должны ощущать искреннюю любовь родителей.

Переходный возраст — это время «бури и натиска», время буйных, неудержимых страстей, когда подросток может с лёгкостью, как на качелях, «перелетать» с детского состояния на взрослое, переходить от улыбки к слезам, от веселья к мрачности, от разумного поведения к совершенно нелогичному. Неожиданные перепады настроения могут меняться буквально в течение дня или даже часа. Эти взлёты и падения происходят резко и чаще всего родители и учителя знают точно, почему эти вспышки происходят.

В подростковые годы мальчишки и девчонки пытаются разрешить все конфликты, которые происходили с ними раньше, особенно в отношениях с родителями. Хотя подростки на самом деле не осознают этого желания, это внутреннее стремление настолько сильно в их душе, что окружающим кажется, будто подростки выбрали определённый путь, действуя только им назло. Именно с этим связаны необъяснимые перепады настроений. Прежде чем угловатый подросток станет девушкой или юношей, спокойно и естественно отделится от родителей, превратившись в ответственного и независимого взрослого человека, он должен в прямом смысле слова расчистить завалы своего прошлого от проблем и конфликтов, в которые он вступал с разными людьми, особенно с родителями.

**Что ещё может способствовать депрессии? Как ни странно — ум. Чем вы умнее, тем больше вероятность того, что вы подвержены депрессии. Так, например, дети, коэффициент интеллекта которых выше 160, оказываются менее приспособленными и счастливыми, чем дети среднего интеллекта. Осознание своего высокого интеллектуального уровня может вызвать чувства обособленности и одиночества.**

**Очень важно своевременно сделать анализ на микроэлементы по волосам, чтобы заранее знать, какие биологически активные вещества нужно добавить в рацион ребёнка ещё до трудного переходного периода.**

**Начинайте с биологических активных добавок, это не лекарства! Они не могут дать отрицательных побочных эффектов. Используйте также гомеопатию, цветочные настои, которые воздействуют на эмоциональную сферу, способствуя саморегуляции, и успокаивают нервную систему.**

**Еда для детей и подростков должна быть полноценной, с достаточным количеством белков. К сожалению, за пределами дома их ожидает множество соблазнов. Но будем надеяться, что дома их всегда ждёт горячий обед и ласковая улыбка. Постарайтесь утром после вкусного завтрака с самого детства давать своим детям необходимые витамины и микроэлементы: особенно важны витамины группы В — для укрепления нервной системы, а также препараты кальция — чтобы поддержать быстрый рост. Постарайтесь на ночь давать подросткам 2 таблетки экстракта валерианы или успокоительный травяной чай + ложку меда + комплекс кальция, поскольку он лучше всего усваивается ночью. Тем самым вы поможете им легче справиться с периодом «бури и натиска»[8,93].**

**Молодые люди всё больше привыкают постоянно жевать или грызть что-то, или пить пиво, вместо того чтобы регулярно есть полноценную пищу. Естественно, это приводит к нежелательным последствиям как с точки зрения питательной ценности беспорядочно поглощаемой пустопорожней пищи, так и с точки зрения социальных последствий, поскольку совместные трапезы, играющие важную психологическую роль в сплочении семьи, уходят в далёкое прошлое.**

**Надо обязательно кормить детей, особенно подростков, полноценной пищей хотя бы утром и вечером. Детям нужны белки, обеспечивающие организм незаменимыми аминокислотами (молочнокислые продукты, творог, сыр, орехи, фасоль, горох, чечевица, соевые продукты, яйца, рыба, мясо), витамины А, группы В, С, Е, рыбий жир, кальций, йод и другие макро- и микроэлементы. Усиленный рост и нарушение гормонального равновесия в период полового созревания вызывают большую потребность в витаминах и минеральных солях, которые не удовлетворяются пустопорожней едой, наспех проглоченной в закусочных, или стандартными патентованными синтетическими витаминами и микроэлементами, обычно предлагаемыми в аптеках, так как содержат слишком много меди.**

**Высококвалифицированные специалисты в области профилактической медицины видят выход из сложившейся в настоящее время ситуации с неполноценным питанием и плохой экологией в том, чтобы включать в пищу детям и подросткам биологически активные пищевые добавки (БАД), сделанные с помощью самых современных высоких технологий из натуральных продуктов: шиповника, лимонов, морских водорослей (спирулина, хлорелла), высушенного сока зелёного ячменя и пшеницы, маточного молочка, перги и других продуктов пчеловодства, растений, являющихся иммуномодуляторами и т.д**

**Особенно нужны натуральные пищевые добавки подросткам в период активного полового созревания. Учёные во всём мире сейчас используют большие дозы витаминов и других питательных веществ при лечении алкоголиков и наркоманов. Не лучше ли заранее для профилактики давать подросткам качественную полноценную пищу + биологически активные пищевые добавки, не дожидаясь, пока гром грянет?**

**Одна из причин наркомании (увы, не единственная!) — годами накапливающийся у детей дефицит жизненно важных питательных веществ. Если постоянно будет восполняться дефицит витаминов и микроэлементов с самого детства с помощью БАД, дети смогут преодолеть трагический соблазн наркомании. Конечно, это только один из четырёх аспектов (есть еще эмоциональный, духовный и интеллектуальный) профилактики наркомании, но это-то — в наших силах!**

***Как помочь детям справиться с разлукой и вызванной этим депрессией***

• Для успокоения — слушать тихую музыку. Тревожность снижается медленно. Страх темноты сохраняется на многие годы, могут быть ночные кошмары.

• 1/3 детей становятся гиперактивными и агрессивными. Отрицание — ребёнок отрицает, что что-то произошло (ищет отца). Гиперактивность — как форма протеста. Поиск старых отношений. Непоседливость, по­пытки время от времени восстанавливать связи. Наша стандартная реакция на потерю любимого существа — сначала вернуть его, а потом — ругать. И это не зависит от того, можно ли восстановить потерю или нет, даже если потеря безнадёжна, даже через длительное время. Обещание ребёнка быть всегда хорошим — часть этой мании.

• Сильные чувства обязательны. Нельзя говорить ребёнку: «Не плачь!» Надо дать процессу горя пройти, ребёнок должен пережить потерю и принять её. Нельзя слишком отвлекать и развлекать. Гнев и враждеб­ность — неизбежны, их не надо сдерживать (показывать гнев, действовать гневно). У детей может появиться ощущение, что их предали, что их оставил, бросил тот, кому они доверяли. Их гнев выражается в забывчивости, мечтах, потерях и пр. В гневе у каждого ребёнка своя зона проявления: рот (кусать), руки (рвать), ногти (ломать). Необходимо дать физический выход гневу. Горе циклично. Даты — напоминают о пережитом.

• Потеря родителя или развод может занести удар по чувству доверия и самооценки, вызывая чувства беспомощности и вины. Родители «учат» детей, что быть отрицательным гораздо легче, чем положительным. Надо хвалить за положительное. При потере появляется чувство беспомощности, слабости, ненадёжности. Надо учить самоконтролю.

**Развитие самооценки**

• Ребёнок должен понять, что он рождён родителями, кто они, почему расстались (он не должен себя винить), он должен испытывать чувство гнева, печали.

• Ребёнок должен знать, что есть кто-то, кто заботится о нём.

• Ребёнок должен попрощаться с прошлым.

• Ребёнок должен быть счастлив сейчас, его должны любить сейчас.

• Он должен встретить будущее с уверенностью, что прошлое ушло и с этим надо примириться.

**Подросток может восстановить потерю при следующих условиях:**

• Ребёнок имел относительно ровные отношения с родителями до потери.

• Его сразу информируют о том, что случилось, и он задает любые вопросы, на которые получает честные ответы.

• Он участвует в семейном горе.

• У него есть утешающее присутствие родителя или ребёнка, которому он доверяет и на которого можно положиться в дальнейшем.

**Любить ребенка**

• Несмотря на то, как подросток выглядит.

• Несмотря на то, каковы его достоинства, дурные склонности, физические или психические недостатки.

• Несмотря на то, как он себя ведёт.

надо постоянно напоминать себе, что,

 • Подростки — это дети, а не взрослые.

• Подростки стремятся действовать, как все подростки, делая всё наоборот.

• Чаще всего в поведении подростков мало приятного.

• Если вы как следует выполняете свои обязанности родителей и любите своих детей независимо от их неприглядного поведения в данный конкретный момент, они смогут стать более зрелыми личностями.

• Если вы любите их только в тех случаях, когда они радуют вас (а это и есть условная любовь), и выражаете свою любовь к ним только в эти минуты, дети не будут ощущать, что их искренне и нежно любят. Это в свою очередь заставит их чувствовать себя неуверенно, нарушит их самооценку и исказит их представление о себе самом, приведёт к депрессии и действительно помешает им развиваться как следует и становиться более взрослой и ответственной личностью. Тем самым вы отвечаете за их развитие и поведение в такой же степени, как и они сами.

• Если вы любите их безоговорочно и безусловно, они будут себя хорошо и уверенно чувствовать в эмоциональном плане. Это позволит подросткам контролировать свои беспокойные состояния и, соответственно, поведение.

• Если вы любите своих подростков только тогда, когда они выполняют ваши требования и соответствуют вашим ожиданиям, у них появится комплекс неполноценности, они начнут чувствовать себя некомпетентными, никуда не годными. Дети будут считать, что бессмысленно стараться, потому что этим «предкам» никогда не угодишь. Неуверенность, тревожность и низкая самооценка будут мучить, и преследовать их — отсюда и депрессия.