

## *Depresja u nastolatków*

---

Coraz więcej dzieci i nastolatków popada w depresję, Szczególnie narażone są na nią dzieci, które doświadczyły straty- zmarł jeden z ich rodziców, kolega lub członek bliskiej rodziny, do którego były przywiązane. W grupie ryzyka znajdują się też dzieci cierpiące na zaburzenia uczenia się, uwagi i zachowania. Obserwuj więc swoje dziecko i postaraj się przestrzegać poniższych wskazówek.

- Stwórz z domu azyl. Dom to miejsce, gdzie można się wyplakać, gdzie zawsze ktoś przytuli i pocieszy.
- Bądź dostępny dla dziecka, miej czas na rozmowę z nim.
- Słuchaj, nie pytaj. Stwórz dziecku okazję do zwierzeń, ale nie prowokuj go ciągłymi, natrętnymi pytaniami.
- Stawiaj granice- one dają punkt odniesienia Tobie i dziecku.
- Nie dawaj gotowych recept, ale pomóż dziecku szukać własnych rozwiązań.
- Nie oczekuj zbyt wiele, zachowaj cierpliwość. Jeśli dziecko ma problemy w szkole, zacznijcie je rozwiązywać. Gdy dojdzie już do siebie, dalej pozostawaj w ciągłym kontakcie z wychowawcą.
- Nie ukrywaj problemów, także swoich. Pokaż dziecku, że Ty też nie jesteś chodzącym ideałem.
- Nie nasilaj napięcia- wycofaj się, jeśli czujesz, że za chwilę emocje wezmą górę i możesz powiedzieć lub zrobić coś, czego potem, gdy przyjdzie otrzeźwienie, będziesz żałować.
- Szukaj stronników i nie bądź zazdrosny, jeśli to nie Ty okażesz się dla dziecka najlepszym oparciem.
- Rozmawiaj z innymi rodzicami.
- Nie wstydź się bezradności, pozwól specjalistom pomóc sobie i dziecku.

Opracowała Elżbieta Sędziak

na podstawie artykułu z listopadowego „Głosu Pedagogicznego”