**Профилактика депрессивного поведения у подростков**

 12 лет я работаю с приемными детьми. Стаж в должности родителя-воспитателя – восемь лет. Возраст подопечных, которые находятся в настоящее время у меня на воспитании, от 6 до 16 лет.

 За эти годы многие дети выросли и покинули детский дом семейного типа. На их место пришли другие. И всякий раз, наблюдая, как взрослеют мои дети, отмечаю, что взросление – совсем непростой период в их жизни. Шестилетняя девочка вприпрыжку бегает по дому, поет песенки и всем сообщает, что она Звезда. Мечтает, когда пойдет в школу, у нее будет самый красивый портфель, учиться она будет на одни десятки и за это ей купят самый крутой телефон. А когда она вырастет, то обязательно станет артисткой. Все для нее сейчас ясно и понятно. Нет никаких проблем. Проблемы появляются, когда дети становятся подростками.

 Тема моего выступления «Профилактика депрессивного поведения у подростков». Я не буду говорить, что эта тема остро затрагивает всех участников аудитории. Но, по-моему, об этом надо говорить хотя бы потому, что по статистике 11% подростков страдают депрессией. Может быть цифра не критическая, но за каждой цифрой судьба ребенка. Мы, приемные родители, довольно часто наблюдаем за проявлением признаков депрессивного поведения у своих воспитанников. И это понятно. Дети потеряли родную семью. Мир для них рухнул. А это сильный психологический стресс для подростков. Им приходится строить отношения не только с членами новой семьи, но и новыми одноклассниками. Влиться в новый коллектив не просто даже взрослому человеку, не говоря уже о детях. Думаю, многие приемные родители в этот период сталкивались с тем, что дети неохотно идут в школу, часто жалуются на боли, то у них живот болит, то голова разболелась, то с ногой что-то случилось, ходить больно. Настроение подавленное, унылое. А это не что иное, как признаки депрессии.

 Депрессия – это особое состояние психики человека, для него характерны подавленное, унылое настроение, ощущение тоски и печали, чувство неуверенности в себе, полное неверие в свои силы и возможности, необоснованное состояние тревоги и беспокойства. Причинами возникновения депрессии у подростков могут быть следующие:

 Неблагоприятная атмосфера в семье.

 В случаях, когда конфликты в семье – частое явление, ребенок чувствует себя несчастным. У него возникают мысли, что он является обузой для матери и отца. Причиной депрессивного состояния также может быть чрезмерная опека со стороны родителей или отсутствие поддержки с их стороны.

 Частая смена места жительства.

 При каждом переезде детям приходится адаптироваться к новой обстановке, искать друзей. Частая смена места жительства провоцирует нестабильное эмоциональное состояние.

 Проблемы с учебой.

 Нагрузка на современных школьников непомерно велика. Когда дела идут плохо в школе, подростки могут слишком остро реагировать на подобные изменения и стрессы. Многие молодые люди считают, что жизнь несправедлива, при этом они испытывают чувство стресса и запутанности. Из-за этого они начинают отставать по школьной программе, расстраиваться, чувствовать себя неуверенными.

 Наличие компьютера и интернета.

 С одной стороны, современные технологии облегчили жизнь детей. Практически любую информацию и книгу можно найти в интернете. С другой стороны, компьютер негативно влияет на подростков. Они начинают увлекаться играми, виртуальным общением и тем самым отдаляются от реальной жизни, сталкиваются с плохим настроением и подавленным состоянием.

 Среди причин депрессии у подростков стоит выделить процессы, протекающие в организме в этом возрасте. В этот период происходит структурная и гормональная перестройка. Из-за изменения внешности, гормонального фона меняются манеры поведения, настроение, возникают порывы агрессии. Среди детей появляются лидеры, которые начинают диктовать свои правила и тот или иной образ жизни. Подростки, не соответствующие устанавливаемым требованиям, часто становятся изгоями в обществе. Такое положение тоже провоцирует депрессию.

 В целом в подростковом возрасте дети становятся более уязвимыми. 14 –16 лет – это возраст, когда они начинают осознавать себя как личность, задумываются о смысле жизни, о ее завершенности, пытаются найти свое место в жизни, начинают рассуждать, для чего они живут, сталкиваются с трудностями выбора дальнейшего жизненного пути. Не находя ответов на свои вопросы, подростки переживают безысходность. Они либо замыкаются в себе, либо становятся грубыми, неуправляемыми. Подростковая депрессия – это не просто плохое настроение – это серьезная проблема, которая влияет на многие аспекты жизни подростка.

 За 12 лет в должности приемного родителя не раз приходилось сталкиваться с разного вида критическим поведением у подростков, в том числе и с депрессивным поведением. За это время накоплен некоторый опыт.

 Перед тем как в нашу семью помещают новых воспитанников, провожу беседу с детьми, проживающими в детском доме семейного типа. Рассказываю им, кто и почему к нам приходит. Информацию о новых детях получаю от специалистов сектора охраны детства и специалистов ГУО «Социально-педагогический центр Слонимского района». Прежде, чем помещать детей в новые семьи нас с ними обязательно знакомят. За несколько встреч формируется мнение о ребенке. Так что, информацию, полученную от специалистов, могу дополнить и своими наблюдениями. Само собой, никаких негативных выводов. Прошу детей помочь мне в налаживании отношений с новыми членами семьи. Мои воспитанники очень живо откликаются на просьбу. Ненавязчиво знакомят «новеньких» с традициями и правилами детского дома семейного типа. Первое время помогают во всем, от подготовки школьных заданий до наведения порядка в комнате и плательном шкафу.

 Конечно, сама много беседую с детьми. В зависимости от возраста пытаюсь определить круг интересов и способностей нового воспитанника. Часто в личной беседе выявляю проблемы, которые требуют вмешательства специалиста. Данное обстоятельство вынуждает обратиться за консультацией или помощью к психологам. Надо сказать, что с большинством из моих воспитанников, наряду со школьным психологом, мы получали помощь психологов разных центров. Некоторые дети получали помощь психолога на протяжении 2-х лет. Могу сказать, что двое из четырех избавились от комплексов и страхов полностью. Две девочки продолжают посещать психолога.

 У одной из моих девочек заниженная самооценка, связанная со школьной успеваемостью. Свои способности она оценивает одной фразой: «Я тупая». Занятия с психологом помогают, но проблема все-таки остается. За годы работы пришел некоторый опыт, поэтому использую приемы, которые помогают вывести ребенка с депрессивного состояния, не допустить саморазрушения. Метод прост, но довольно действенный.

 Я задаю ей вопросы, отвечая на которые она бы увидела разницу между собой и «тупицей»:

 - Если я попрошу тебя описать тупого человека. Какими чертами ты бы его наделила?

 - Грязный урод, бомжара.

 -Тогда давай сравним тебя и того, кого ты описала. Он похож на тебя?

 Или

 - Что ты думаешь о себе, когда в голову приходят такие мысли?

 Характеристика не очень лестная получается. Снова сравниваем с оригиналом.

 Часто такие сравнения вызывают смех. Настроение меняется. Акцентирую внимание на ее внешности:

 -Красивая обаятельная девушка с улыбкой Моны Лизы. Такой девушке, на мой взгляд, под силу мир перевернуть, не то, что выучить стихотворение.

 Иногда этого достаточно, чтобы у ребенка улыбка не сходила с лица несколько недель. И прежде всего, убеждаю детей, что все они достаточно способные, чтобы усвоить учебный материал. Пусть не на 9 баллов, пусть на 6, но могут, а значит, должны постараться. И не искать причины, чтобы уйти от проблемы, а находить решение.

 В беседах часто поднимаем тему жизненного успеха. С чем он связан, как достичь жизненного успеха? Радует, что мои воспитанники связывают достижение успеха с получением образования, с развитием своих способностей. И это еще одна причина, чтобы не «депрессировать» от трудностей обучения, а преодолевать их. Беседами не ограничиваюсь.

 Традиционными стали совместные просмотры тематических фильмов с дальнейшим обсуждением. Очень полюбился детям фильм «Восточный ветер». Два бунтаря – девочка и лошадь – встретились, чтобы помочь друг другу. Преодолевая трудности, девочка подросток добивается успеха и избавляется от депрессии.

 Проблемы с учебой – не единственная причина подростковых депрессий. Есть дети, которые хронически не умеют общаться. Это тоже становится причиной депрессии. Учимся писать сообщения. Приглашаем в гости подруг. Общаемся. Учимся искренности у героини фильма «Поллианна», дружбе – у героев фильма «Следы на негу». После просмотра делаем выводы как доброта и искренность меняет людей. Жизнестойкости учит героиня фильма «Чучело» и герои фильма «Чудо». Дети несколько раз пересмотрели эти фильмы и всегда очень переживали за героев. Переживая чужую боль, свои проблемы кажутся мелкими и незначительными. Поэтому в своей работе я постоянно обращаюсь к кинематографу, литературе, музыке.

 В период депрессии важно понять: не стоит читать нотации подростку. Мы должны слушать и ненавязчиво давать советы.

Подростки, подверженные депрессии, склонны избегать своих друзей и другой социальной активности. Однако изоляция только усугубляет ситуацию, поэтому стараюсь вызвать воспитанника на разговор. Обычный диалог лицом к лицу может значительно снизить уровень стресса вашего ребенка. Физическое и психическое здоровье неразрывно связаны. Депрессия усугубляется бездействием. Поэтому прошу детей прогулять собаку, навести порядок в гараже, выполнить сезонную работу, или просто предлагаю погонять мяч.

 Устанавливаю ограничения на пользование телефоном и компьютером.

 Стараюсь приготовить что-нибудь вкусненькое.

 Также стараюсь, чтобы дети получали отдых во время сна. Слежу за режимом.

 В последнее время использую такую практику, как арт-терапию. Всей семьей дорисовываем начатый рисунок. В итоге зачастую получается весело. Или разучиваем песни. Любят дети игровую терапию, особенно составлять коллажи типа «Жизнь прекрасна», в котором воплощают мечты.

 Практикуем и библиотерапию. Совместное прочтение книг делает вечер интересным и познавательным. Все эти практики способствуют укреплению взаимоотношений и помогают поверить в себя.

 Очень важно вовремя увидеть проблемы подростков, чтобы выстроить систему сотрудничества с ними, которая поможет им приобрести жизнестойкость и преодолеть те проблемы, с которыми они столкнутся в жизни. На мой взгляд, приобретение жизнестойкости и составляет содержание профилактической работы по предупреждению любого кризисного поведения подростков.

А.Н. Краснобаева, родитель-воспитатель детского дома семейного типа, г. Слоним