**Как уберечь детей от депрессии и тревоги?**

**Уважаемые родители!**

* Будьте всегда чуткими к делам своих детей.
* Анализируйте с детьми причины их удач и неудач.
* Поддерживайте ребёнка, когда ему нелегко.
* Научите преодолевать трудности.
* Постоянно контролируйте ребёнка, но без гиперопеки.
* Поощряйте даже едва-едва возникшие потребности в знаниях, в гармонии  и красоте, в самоактуализации.
* Рассказывайте ребёнку о своих проблемах, о том, что волновало Вас, когда Вы сами были в их возрасте.
* Будьте всегда личным примером (учите делами, а не словами).
* Разговаривайте с детьми как с равными, уважая их мнение, избегая нравоучений, криков, назидательности и уж тем более иронии.
* Познакомьтесь с друзьями своего ребёнка, просите их информировать Вас о способах времяпровождения, но не превращайтесь в шпиона.
* Помните: недоверие оскорбляет!
* Следите за тем, какие книги читает Ваш ребёнок, какие фильмы смотрит.

**Будьте всегда для своего ребёнка, прежде всего старшим, мудрым другом и только потом любящей (им) мамой (папой)!**

**Что можно предпринять?**

* Подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.
* Если есть какие-то изменения в поведении подростка, которые вы не можете объяснить, необходимо обратиться за консультацией к специалисту – психологу.
* Необходимо разговаривать с ребёнком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребёнку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей.
* Не обвинять ребёнка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка - сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.
* Заняться с ребёнком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажёрный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику.

**Уважаемые родители! Помните!**

**Эти слова ласкают душу ребенка...**

* **Ты самый любимый!**
* **Ты очень много можешь!**
* **Спасибо!**
* **Что бы мы без тебя делали!**
* **Иди ко мне!**
* **Садись с нами!**
* **Расскажи мне, что с тобой?**
* **Я помогу тебе...**
* **Я радуюсь твоим успехам!**
* **Чтобы ни случилось, твой дом**
* **твоя крепость!**
* **Как хороню, что ты у нас есть!**

**Говорите эти слова своим детям!**

**Куда можно обратиться за помощью?**

* **ГУО «Средняя школа № 3 г. Пружаны», ул. Октябрьская,56, тел. 9-16-14, приемная, педагог – психолог**
* **ГУО «Социально-педагогический центр Пружанского района», пос. Солнечный, д.25 Пружанский р-н, Брестская обл. (8-016 32) 7-21-28**

**Список телефонов экстренной психологической помощи**

**«Телефон доверия»**

* Государственное учреждение «Республиканский научно-практический центр психического здоровья» г. Минск (открыты два стационарных психоневрологических отделения для лечения кризисных состояний, функционирует телефонная «горячая линия» для оказания

психологической помощи лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию - 8 801 100 21 21);

* Учреждение здравоохранения «Городской клинический детско-подростковый психоневрологической диспансер» г. Минск – 8 017 246 03 03;

3. Учреждение здравоохранения «Городской клинический психоневрологический диспансер» г. Минск – 290 44 44;

Брестская область

* Брест 170 (круглосуточно).
* Брест - (8-0162) 40-62-26, 20-15-55 (круглосуточно) .
* Пинск 80165 311038 (круглосуточно).
* Барановичи 80163 412831 (с 10.00 до 17.00).