# Як попередити депресію у дітей

👉Багато факторів підвищують ризик розвитку депресії у дітей та підлітків: спадкова схильність, фізичне, емоційне або сексуальне насильство, булінг, важкі життєві події тощо. Батьки не можуть повністю захистити своїх дітей від цього, проте мають змогу допомогти покращити їхнє психічне здоров'я і знизити шанси на розвиток депресії у майбутньому.

❓Які навички варто розвивати у дітей та підлітків для запобігання депресії?

✅Розвивайте емоційні навички. Навчайте своїх дітей розпізнавати та називати їхні емоції. Наприклад, коли ваша дитина засмучена, важливо визнати її почуття та проявити співчуття, навіть якщо важко зрозуміти, чому вона така

засмучена. Ви також можете сказати дітям, що це нормально відчувати позитивні та негативні емоції.

✅Заохочуйте позитивні стосунки з однолітками. Заохочуйте дитину спілкуватися з іншими дітьми, розвивати дружні стосунки. Намагайтесь знайти час, щоб поговорити про те, що означає бути турботливим другом, і що робити, якщо стосунки погіршуються.

✅Моделюйте, як справлятись з невдачами. Коли вашу дитину спіткали труднощі, намагайтесь не вирішувати їх за неї, попрацюйте над тим, що вона може зробити самостійно. Будьте добрим наставником та допоможіть вашій дитині побачити, що вона здатна ефективно розв'язувати проблеми. Поділіться важливими історіями зі свого життя про те, як досвід невдачі допоміг вам у майбутньому.

✅Заохочуйте дітей шукати мету в житті. Дослідження показують, що дітям — особливо підліткам —корисно мати відчуття мети в житті або навіть шукати її, особливо коли вони стають старшими. Заохочуйте підлітків досліджувати навколишній світ, виходити за межі своєї зони комфорту. Коли діти пробують щось нове, вказуйте на навички та сильні сторони, які вони розвивають і які можуть допомогти їм у майбутньому.

✅Вчіть помічати позитивні речі. Інколи дітям та підліткам все довкола може здаватися сумним або безнадійним. Вони починають бачити в усьому негатив, це заважає їм отримувати хороші враження, виснажує енергію. Щоб змінити свій погляд, вчіть дітей зосереджуватись на позитивних моментах, помічати хороші речі щодня.

✅Навчайте дотримуватись здорового способу життя. Заохочуйте дітей регулярно займатися фізичною активністю, дотримуватись графіку прийому їжі та сну, адже добре збалансоване харчування та достатній сон покращують ефективність роботи мозку. Навіть помірні фізичні вправи вивільняють у ньому хімічні речовини, які покращують настрій.

✅Зверніться за допомогою при перших ознаках проблеми, щоб запобігти погіршенню депресії. Поясніть своїй дитині відповідно до її розвитку, чому важливо вчасно звертатись за допомогою.

(Автор Леся Підлісецька, джерело: Коло сім'ї)