**Профилактика детской депрессии в период обучения в школе**



 Школа для многих детей является существенным эмоциональным шоком. Попадая сюда, маленькие дети проводят за партами большую часть дня. Они испытывают неуверенность, стресс с негативными последствиями, вызывающими трудности в обучении и в отношениях, отсутствие мотивации и доверия к самому себе.

 Неудачи в школе сравнимы с безработицей у взрослых и могут вызвать появление депрессивного поведения у детей. Школа является социальной средой, в которой ребенок самоутверждается через обучение, идентифицируется с подобными себе ребятами, пытается получить одобрение со стороны учителей и одноклассников. Школьные поражения блокируют многие из этих функций, и, кроме того, вызывают неблагоприятные последствия для его здоровья.

 **Детская депрессия школьного возраста** — это психическое расстройство, характеризующееся устойчивым подавленным настроением, потерей интереса к занятиям, нарушениями сна и аппетита, а также апатией и замкнутостью, что негативно сказывается на повседневной жизни и успеваемости ребенка.

**Можно выделить следующие причины детской депрессии в период обучения в школе:**

1) Отношения учитель-ученик: отторжение, неприятие учителем ребенка, отсутствие подкрепления положительных результатов при одновременном наличии отрицательных подкреплений и т.д.

2) Неудачи в школе: отсутствие интереса к урокам, ухудшение результатов.

3) Требования родителей, превышающие возможности ребенка, ожидания от ребенка реализации их несбывшихся мечтаний, навязывание своей воли.

4) Плохие отношения со сверстниками: неодобрение со стороны сверстников, чувство одиночества, агрессивное поведение.

5) Низкая самооценка ребенка — отсутствие веры в собственные возможности.

6) Травматический опыт — влияет как на общее функционирование ребенка, так и проявление в школьной среде.

7) Перегрузка чрезмерным количеством уроков в школе.

**Как же избежать депрессии у детей?**

 **Профилактика детской депрессии** заключается в устранении причин её возникновения : налаживание дружелюбных отношений между учитель-ученик, ученик- ученик; заинтересованность детей к учебе; благоприятная обстановка в семье и детском коллективе (классе, секции и т.д.), внимательное и толерантное участие родителей и учителей в жизни ребенка. Все это позволит избежать сложных ситуаций и, как следствие, психического расстройства у детей.

Берегите своих детей!

ГУ «Россонский РЦГЭ»,2025г. 