**Психологическая помощь подросткам, переживающим состояние депрессии[[1]](#footnote-1)**

***Поддержка ребенка***– это процесс:

* в ходе которого взрослый должен сосредоточиться на достоинствах ребенка с целью укрепления его самооценки;
* который помогает ребенку поверить в себя и свои способности;
* который помогает ребенку избежать ошибок;
* который поддерживает ребенка при неудачах.

Поддерживать ребенка – значит, верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при участии тех, кого она считает значимыми для себя.

**Чтобы поддержать ребенка, взрослым, возможно, придется:**

1. Проводить больше времени с ребенком.
2. Разговаривать с подростком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы
3. Изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним.
4. Уметь и хотеть демонстрировать принятие индивидуальности ребенка, симпатии (а родители –  любви) к нему.
5. Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
6. Позволить ребенку начать с «нуля», вселяя ему уверенность, что он справится с возникшей проблемой, что взрослый верит в него,  в его способность достичь успеха.
7. Показывать, что вы удовлетворены ребенком.
8. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
9. Проявлять эмпатию (сопереживание) и веру в ребенка.
10. Обеспечить подростку соблюдение режима дня.
11. Заняться с ребенком новыми делами.
12. Уметь взаимодействовать с ребенком.
13. Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие с которыми он может справиться.
14. Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.
15. Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
16. Забыть о прошлых неудачах.
17. Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним,  а не к ошибкам.
18. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
19. Обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

1. [↑](#footnote-ref-1)