***Памятка для родителей***

Депрессивные состояния

у детей младшего школьного возраста

Депрессивные состояния в детском возрасте проявляются иначе, чем у взрослых.

***Признаки сниженного эмоционального фона, депрессии у детей:***

***1.        Потеря свойственной детям энергии***

***2.        Внешние проявления плохого настроения***

***3.        Нарушения сна***

***4.        Ухудшение успеваемости***

***5.        Снижение интереса к общению со сверстниками***

***6.        Изменение аппетита и веса***

***7.        Страх неудачи***

***8.        Чувство неполноценности***

***9.        Чувство «заслуженной отвергнутости»***

***10.  Низкая фрустрационная толерантность (сильное реагирование на неполучение желаемого)***

***11.  Чрезмерная самокритичность***

***12.  Агрессивное поведение***

***13.  Соматические жалобы (плохое самочувствие: головная боль, слабость, усталость  и т.п.)***

**Уважаемые родители!**

**Если вы обнаружили признаки депрессии**

**у вашего ребенка или сомневаетесь,**

**есть депрессивные признаки или нет,**

**не ставьте диагноз сами!**

**Обратитесь за помощью за психологической помощью!**

**Помните, недопустимо ругать или критиковать ребенка, который находится в таком состоянии – это может спровоцировать суицидальные мысли.**