

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ДЕПРЕССИИ

Для проведения этих упражнений достаточно 90 секунд (по полминуты на каждое), однако этого хватит, чтобы поднять настроение.

1. Встать, вытянувшись в полный рост, улыбнуться, даже если нет ни малейшего желания, хотя бы изобразить на лице улыбку — на 50% депрессия уменьшится.

2. Широко развести руки, будто появилось желание кого-то обнять. Опустить их вдоль туловища, представив, что мускулы рук посылают положительный импульс телу. Движение повторить 5-6 раз.

3. С силой потереть бедра кончиками пальцев. Это позволит зарядить организм радостью.

4. «Снежная баба» Дети представляют, что каждый из них снежная баба. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Вот солнышко начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

СТИМУЛИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ПОВЫШАЮЩИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ:

- хлопки (ладонями, кулаками);
- самомассаж головы;
- самомассаж ушных раковин;
- самомассаж стоп;
- массаж и самомассаж кистей и пальцев рук;
- работа с пальцами (выполнение различных фигурок из пальцев).

**ПОМНИТЕ:
ДЕПРЕССИЮ ЛУЧШЕ
ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ!**



Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Советская средняя школа №2»

Профилактика депрессий школьников

(Рекомендации родителям)

Подготовила:
Хмелевская В.А.,
Педагог-психолог

2020г.

ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ

Депрессия - это эмоциональное расстройство, в основе которого лежит сниженное, угнетенное, подавленное, тоскливое, боязливое или безразличное настроение.

Классическая депрессия проявляется тоской, снижением жизненного тонуса, идеями неполноценности, заторможенностью мыслей и движений, а также разнообразными вегетативными расстройствами.

В дошкольном и школьном возрасте вступают в силу психологические и социальные причины стресса. Вполне возможно, что биологическая причина депрессии была и раньше (например, перинатальные нарушения), но организм ребенка справлялся с ней на ранних этапах. А после добавления еще и психологических причин – стартовало развитие депрессии. Поэтому важно проводить качественную диагностику и обязательно пройти обследование у невропатолога при подозрении на депрессию у ребенка любого возраста.

ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ У ШКОЛЬНИКОВ

В школьном возрасте депрессия у ребенка проявляется в таких симптомах:

- ⇒ Общее нарушение сна.
- ⇒ Синдром хронической усталости.
- ⇒ Нарушение аппетита.
- ⇒ Чувство беспомощности
- ⇒ Стремление к уединению.
- ⇒ Резкое изменение предпочтений.

Помните!!! Признаки детской депрессии бывают часто замаскированы, но определить их все же можно. Следует просто внимательнее присмотреться к своему ребенку, спасая его при этом от душевной травмы.

ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКИХ ДЕПРЕССИЙ

Риск возникновения депрессии можно снизить, если воспитывать ребенка в семьях со спокойной психологической ситуацией, где отношения уравновешенные и добрые. Важно уважать ребенка и его настроения как в семье, так в школе. Необходимо, чтобы ребенок занимался спортом, имел какое-нибудь увлечение, смог бы реализовать себя в нем.

Полезны длительные пешие прогулки, правильное питание, здоровый сон. Нужно проводить с ним как можно больше времени — разговаривать, совместно решать возникающие проблемы.

Занятия в спортзале способствуют улучшению кровообращения, снабжения мозга кислородом и повышают общий тонус.

Особенно рекомендованы:

- ◇ фитнес и аэробика, а также танцы - способствуют глубокому дыханию, снимают кислородное голодание, кроме того, общение в группе позволяет преодолеть уныние;
- ◇ плавание- прекрасно расслабляет, отвлекает от проблем, а вода оказывает дополнительный массирующий эффект;
- ◇ командные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Они отвлекают от одиночества, позволяют повысить самооценку;
- ◇ пробежки, лыжи и коньки. Огромный эффект дает сочетание свежего воздуха, физической нагрузки и общения с природой.