

КАК ВЫВЕСТИ РЕБЕНКА ИЗ ДЕПРЕССИИ

- не осуждайте ребенка и не критикуйте;
- не ищите виноватых;
- не давайте печальных прогнозов и не проявляйте излишнее беспокойство;
- будьте с ребенком честными, объясните, что без его помощи и участия справиться невозможно;
- не говорите, что его чувства — это ерунда, что перерастет, само пройдет;
- не потакайте самоизоляции, не оставляйте ребенка в одиночестве;
- контролируйте режим дня, питания и сна;
- принимайте участие в терапии, которую порекомендует специалист.

