

Знакомьтесь



Беспокойство и депрессия

Распознавание ранних
тревожных сигналов



Родителям



Centre of Excellence
for Early Childhood
Development

STRATEGIC KNOWLEDGE
CLUSTER ON EARLY

child development



“Для маленьких детей нормально иногда испытывать страх, стеснение или печаль.”

Что нам известно?

- Для маленьких детей нормально иногда испытывать страх, стеснение или печаль. Однако у некоторых детей эти чувства сохраняются продолжительное время и могут повлиять на их развитие.
- Эмоциональные проблемы, такие как тревожность и депрессия, часто проявляются одновременно. Оба состояния можно описать как чувства внутреннего эмоционального дистресса.
- Маленьким детям более свойственно испытывать страхи и тревоги, чем депрессию.
- У маленьких детей сложно выявить симптомы тревожности и депрессии (в отличие от агрессии и гиперактивности). Если тревожность и депрессия не выявлены, и с ними не работают в раннем возрасте, то они могут привести к проблемам психического здоровья позднее в жизни. Однако важно знать, что подобное случается только у относительно небольшой группы детей.
- Дети, которые вероятнее всего будут иметь эмоциональные проблемы в дальнейшей жизни, - это те, кому свойственна заторможенность поведения.
- Начинающие ходить малыши и маленькие дети, которые ведут себя скованно, кажутся очень застенчивыми, они склонны избегать социальных контактов и отстраняться в незнакомых ситуациях.
- Обычно дети начинают впервые проявлять признаки эмоциональных проблем, когда они находятся вместе с другими детьми.
- Маленькие дети с признаками тревожности и депрессии часто пугливые, обеспокоенные и нервные, когда находятся среди других детей. Они редко являются инициаторами контакта и рискуют быть отвергнутыми или игнорируемыми сверстниками.
- Тем не менее, позитивные отношения со сверстниками, например, наличие лучшего друга, могут помочь защитить тревожных и подавленных детей от негативных последствий эмоциональных проблем.
- Детская среда, включающая формы поведения их родителей, семейные конфликты и травмирующий опыт, может привести к развитию тревожности и депрессии у детей, находящихся в группе риска.
- Родители могут помочь защитить детей от эмоциональных проблем в дальнейшем, демонстрируя поддерживающее руководство, позволяя детям исследовать окружающий их мир и проявляя мягкость, чуткость и последовательность в реакциях и дисциплинирующих мерах.

Обращая внимание на...

Что можно сделать?

... ранние признаки эмоциональных проблем.

- Отмечайте изменения в настроении, уровне энергии, сне и аппетите, которые влияют на жизненное функционирование вашего ребенка.
- Понаблюдайте, нет ли у вашего ребенка признаков чрезмерного беспокойства, застенчивости и нервозности.
- При взаимодействии со сверстниками обратите внимание на то, трудно ли вашему ребенку быть инициатором контакта с другими.
- Обратитесь за профессиональной помощью, если какая-либо из этих проблем вас беспокоит.

... то, что вы можете сделать, чтобы помочь вашему ребенку с его эмоциональными проблемами.

- Позвольте вашему ребенку испытать естественные трудности жизни, а не ограждайте его от них.
- Применяйте мягкую дисциплину, а не грубые методы (например, крик и шлепки).
- Подстройте ваш стиль воспитания под личность вашего ребенка.
- Обеспечьте вашему ребенку чуткую, надежную и спокойную окружающую среду.
- Научите ребенка распознавать и подвергать сомнению проблематичные мысли.
- Помогите ребенку научиться контролировать свою реакцию в новых ситуациях.
- Поощряйте и помогайте ребенку заводить друзей.

... вашу собственную тревожность.

- Научитесь распознавать свой собственный уровень тревожности.
- Попытайтесь не показывать своему ребенку, что вы напуганы или что вы избегаете новых ситуаций.
- Если у вас есть проблемы с тревожностью или депрессией, обратитесь за профессиональной помощью. Это поможет как вам, так и вашему ребенку.

... доступные программы, которые помогают предотвратить или уменьшить эмоциональные проблемы.

- Проконсультируйтесь со специалистом, когда это необходимо.
- Используйте медикаменты только как последнее средство.
- Если ваш ребенок переживает травму, запишите его в коррекционную программу, чтобы предотвратить появление эмоциональных проблем.
- Помните, что травмирующий для вашего ребенка опыт также может быть очень стрессовым для вас.



Информация

Данный раздел «Информационный листок для родителей» предоставлен Центром передовых знаний о раннем детском развитии (ЦРДР) и Кластером стратегических знаний о раннем детском развитии (КСЗ-РДР). Эти организации выявляют лучшие научные работы по раннему детскому развитию и кратко излагают их содержание. Они предоставляют имеющиеся сведения для самой широкой аудитории, адаптируя в каждом случае формат и язык предъявления.

Если вы хотите лучше понять, что такое Беспокойство и депрессия, ознакомьтесь с нашим Кратким обобщением по теме, а также научными статьями Экспертов в этой области в Энциклопедии раннего детского развития, размещенной в свободном доступе на сайте www.encyclopedia-deti.com

Центр передовых знаний о раннем детском развитии (ЦРДР) и Кластер стратегических знаний о раннем детском развитии (КСЗ-РДР) финансируются рядом организаций, среди которых Научно-исследовательский совет Канады по социальным и гуманитарным наукам, Университет Лавала, а также частные фонды. Мнения, изложенные в настоящем издании, могут не совпадать с официальной позицией названных организаций.

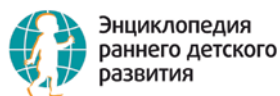
Мы благодарны фонду “The Lawson Foundation” и “the Margaret & Wallace McCain Family Foundation” за финансовую помощь в подготовке этого информационного листка.

Центр передовых знаний о раннем детском развитии (ЦРДР) Кластер стратегических знаний о раннем детском развитии (КСЗ-РДР)

Université de Montréal
3050, Édouard-Montpetit Blvd., GRIP
P.O. Box 6128, succursale Centre-ville
Montreal, Quebec H3C 3J7
Телефон: 10 (514) 343.6111, доб. 2541
Факс: 10 (514) 343.6962
E-mail: cedje-ceecd@umontreal.ca

Адрес в Интернете: www.excellence-earlychildhood.ca

В настоящем документе формы мужского рода использованы исключительно для упрощения языка текста. Никакой дискриминации не подразумевается.



Энциклопедия
раннего детского
развития

Координатор:

Valérie Bell

Партнеры:

Marie-Pierre Gosselin

Kristell Le Martret

Ronald M. Rapee

Переводчик:

Ирина Новицкая

Редактор:

Филипп Барский

Графический дизайн:

DesJardins Conception Graphique inc.



Centre of Excellence
for Early Childhood
Development

STRATEGIC KNOWLEDGE
CLUSTER ON EARLY
child development

THE
LAWSON
FOUNDATION



Margaret & Wallace McCain
Family Foundation



НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
Томский
государственный
университет