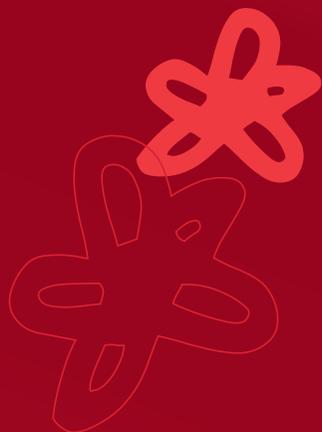


Знакомьтесь



# Беспокойство и депрессия

Распознавание ранних  
тревожных сигналов



Centre of Excellence  
for Early Childhood  
Development

STRATEGIC KNOWLEDGE  
CLUSTER ON EARLY

*child development*

Родителям



**“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](http://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.

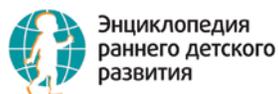
Мы благодарны фонду “The Lawson Foundation” и “the Margaret & Wallace McCain Family Foundation” за финансовую помощь в подготовке этого информационного листка.

### **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](mailto:cedje-ceecd@umontreal.ca)

Адрес в Интернете: [www.excellence-earlychildhood.ca](http://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