



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА: КАК ЗАМЕТИТЬ ПЕРВЫЕ ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

почему это важно?



Психическое здоровье — это не только отсутствие заболеваний, но и способность ребёнка чувствовать себя в безопасности, развиваться, устанавливать отношения, учиться и справляться с трудностями. Раннее выявление тревожных сигналов помогает вовремя оказать помощь и избежать серьёзных последствий.

ВОЗМОЖНЫЕ ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

У малышей (0–6 лет):

Задержки в развитии речи или моторики
Отсутствие интереса к общению с родителями или другими детьми
Частые истерики, трудности с засыпанием
Избегание зрительного контакта
Резкое изменение поведения (стал замкнутым, агрессивным)

У младших школьников (7–11 лет):

Резкое снижение успеваемости
Частые жалобы на головную боль, живот (без медицинских причин)
Замкнутость, отказ от общения
Навязчивые страхи или ритуалы
Потеря интереса к любимым занятиям

У подростков (12–18 лет):

Резкие перепады настроения
Самоизоляция, уход из дома, пропуски школы
Агрессия или апатия
Речь о бессмысленности жизни, самооценка на нуле
Употребление психоактивных веществ

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

Наблюдайте, не игнорируйте изменения
Открыто разговаривайте с ребёнком, не осуждая
Обратитесь к специалистам: школьному психологу, психотерапевту, логопеду (при речевых проблемах)
Создайте безопасную и стабильную домашнюю атмосферу
Не сравнивайте ребёнка с другими, поддерживайте его индивидуальность



Куда обратиться за помощью:

Школьный/детский психолог
Детская поликлиника (психоневролог)
Центры психолого-педагогической помощи
Горячие линии для родителей и подростков

ПОМНИТЕ!!!

Родители – это первые, кто может заметить, что с ребёнком что-то не так.
Главное – не бояться просить помощи и быть рядом.

