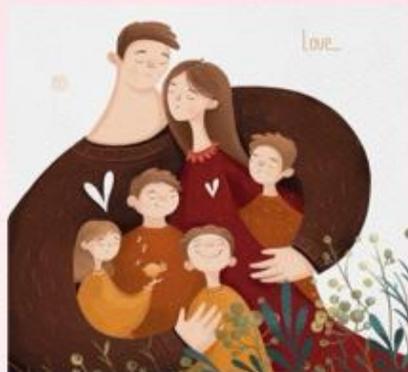




# ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА: КАК ЗАМЕТИТЬ ПЕРВЫЕ ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

*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.

