

## Как понять, что вашему ребенку нужна помощь?

Если вы замечаете следующие признаки:

- **Нарушение режима сна/бодрствования** – ребенок спит днем, а ночью сидит в телефоне, играет в игры.
- **Резкая смена интересов, предпочтений** – Вы замечаете, что ребенок больше не получает удовольствие от того, что раньше приносило ему радость. Это могут быть любимые занятия, увлечения, хобби (спорт, творчество и т.д.)
- **Изменение круга общения и количества общения** – ребенок разорвал связи со старыми друзьями, он замкнулся или у него наоборот появилось слишком большое количество новых знакомых.
- **Апатия** – ребенок большую часть свободного времени проводит лежа в кровати, отсутствует мотив к какой-либо деятельности. **Важно! Необходимо различать** - ребенок не хочет делать **абсолютно** ничего, а не только то, о чем вы его просите. Если он удовлетворяет свои базовые потребности, но при этом не ходит на секции, но ходит гулять с друзьями – это не апатия. Если ребенок вообще ничего не делает, то это уже признаки апатии.
- **Потеря аппетита, низкий уровень гигиены** – это сигнал к тому, что у ребенка отсутствуют силы для удовлетворения базовых потребностей организма.
- **Ребенок всегда носит одежду с длинным рукавом и штанинами** - даже когда жарко. Избегает показывать тело. Подолгу запирается в ванной. В его вещах вы можете найти бинты, ватки, хлоргексидин, лезвия и другие острые предметы.

**Что делать, когда некоторые из предыдущих пунктов выявлены:**

- **Если у Вас с вашим ребенком установлен доверительный контакт** – попробуйте поговорить с ним по душам. **Важно!** Не стоит осуждать ребенка, оценивать его действия (особенно негативными фразами), высказывать недовольство его поведением.
- **Не обесценивайте его переживания** – помните, что Вы были ребенком, а ребенок взрослым еще не был! Сейчас Ваш ребенок только учится жить и ему необходимо самостоятельно получить свой уникальный опыт жизни. Он не умеет смотреть на свои проблемы исходя из **Вашего** жизненного опыта. Все его переживания в данный момент для него актуальны, важны и занимают первостепенное место для раздумий.
- **Просто будьте рядом** – в отсутствии поддержки и понимания от близких людей подросток ищет это в компаниях сверстников. Ребенку не нужны наставления, решения, принимаемые за него, демонстрация Вашего

авторитета. В такой непростой для него период подросток нуждается в безусловном принятии со стороны родителя, его поддержке и доступности для общения на интересующие подростка темы. Важно дать ребенку понимание, что он может прийти к Вам с любой проблемой, поделиться ею, быть выслушанным и понятым. И получить необходимую ему помощь в ее решении (только если он сам об этом попросит) без осуждений, критики и обесценивания.

- **Не бойтесь обратиться к психологу** – важно получить согласие ребенка на получение психологической помощи. В случае если ребенок отказывается – обратитесь к психологу самостоятельно. Грамотный специалист поможет Вам выработать стратегию поведения, которая поспособствует установлению продуктивного доверительного контакта между Вами и ребенком. Если ребенок отказывается от помощи специалистов, что скажите ему – что Вы всегда рядом и готовы выслушать его. И если он решит, что помощь специалистов ему нужна, пусть скажет Вам об этом.
- **Если предыдущие шаги не помогли или Вы считаете, что жизни и здоровью Вашего ребенка угрожает опасность - не бойтесь обратиться к психиатру** – помните, в настоящее время, даже после госпитализации в психиатрический стационар ребенка **НЕ СТАВЯТ** на учет в ПНД. Это происходит только с согласия законных представителей или ребенка, по достижении им 15 лет.

[Гавриленко Татьяна Ивановна](#) — педагог-психолог, консультант Службы психолого-педагогической, методической и консультативной помощи родителям.

Для записи на консультацию, необходимо позвонить по телефону 84162226247  
(консультация БЕСПЛАТНАЯ)

Наши контакты:

Амурская область, г. Благовещенск, улица Пушкина, д. 44, каб.24

Телефон: +7 (4162) 226-24 7

Сайт: <https://родители28.амур-про.рф/>

Telegram: <https://t.me/+jvpRnzkM9iI0ZTBi>