

Когда ребенок нуждается в помощи?

Мы сейчас все переживаем беспокойное и не совсем привычное для нас время. Как взрослым, так и детям пришлось столкнуться со многими трудностями, которые поменяли наш обычный жизненный уклад. Это и смена привычной жизнедеятельности, иной режим дня, спад физической активности, ограничение в свободе, дистанционное обучение, вынужденное нахождение дома и, что немаловажно, мы все испытываем эмоциональные перемены. В этот период избежать полностью страхов и тревоги невозможно.

Вот некоторые изменения в поведении ребенка, которые говорят о том, что он испытывает стресс:

1. *Ощущение одиночества* (ребенок чувствует, что он отдаляется от друзей, от семьи);
2. *Чувство неуверенности в себе* (вдруг начинает ощущать, что у него ничего не получается, не может сделать задание, не понимает тему, не может задать вопрос или отвечает на вопрос стеснительно и односложно);
3. *Проблемы с концентрацией внимания и запоминанием* (стал как бы забывать, о чем говорил несколько минут назад, теряет нить беседы, трудно собирается с мыслями);
4. *Нежелание общаться* (пропадает интерес к сверстникам, внимание со стороны окружающих близких вызывает раздражение; когда звонит телефон, часто просит сказать, что он занят);
5. *Нарушение сна* (долго не может заснуть, а утром с трудом поднимается);
6. *Плохой (или чрезмерный) аппетит* (ест без аппетита даже прежде любимые блюда или уплетает без разбора все подряд);
7. *Колебание настроения* по нескольку раз в день (тревожность, капризность и агрессивное поведение ребёнка);
8. *Беспокойство* (не сидит на месте, что-то перекладывает или теребит);
9. *Отказ от привычных гигиенических процедур* (не хочет чистить зубы, умываться, расчёсываться);
10. *Длительное бессмысленное времяпрепровождение с гаджетами* (бесцельное нажимание на кнопки и весь день игра в «стрелялки»);
11. *Боязнь тишины* (может постоянно включать громкую музыку или телевизор или, наоборот, болезненно реагирует на любой шум, вздрагивает от резких звуков).

В этих и других случаях Вы всегда можете обратиться за помощью к классному руководителю, педагогу-психологу, социальному педагогу.

Наблюдайте и прислушивайтесь к себе, ведь никто не знает вашего ребенка лучше, чем вы!

Не стесняйтесь обратиться за помощью. Даже взрослые ощущают дискомфорт в условиях самоизоляции, ребенку справиться с переживаниями намного сложнее. Расскажите сыну (дочери), что испытывать отрицательные эмоции – нормально, но вы поможете ему справиться. Если ваш ребенок старше 15 лет, он может поговорить с психологом самостоятельно, в том числе – по Детскому телефону доверия 8-800-2000-122 круглосуточно.

Когда ребенок нуждается в экстренной помощи?

Действуйте немедленно, если ваш ребенок:

- Не выходит из комнаты, мало спит (потеря сна), почти не ест (потеря аппетита), старается находиться в постели, избегает солнечного света, не общается с членами семьи;
- Постоянно плачет или быстро переходит от излишнего возбуждения к сильному торможению; постоянно в депрессивном настроении, не может передвигаться из-за сильного упадка сил;
- В социальных сетях публикует записи об уходе из жизни;
- Наносит себе повреждения (чаще на запястьях, бедрах);
- Говорит (или пишет) о потере смысла жизни, нежелании жить, желании умереть;
- Высказывает желание уйти из жизни (семье, друзьям, в социальных сетях);
- Испытал сильное потрясение (расстался с девушкой/другом), потерял близкого человека;
- Говорит, что «слышит голоса в голове», и они его о чем-то просят;
- Вы понимаете, что поведение ребенка абсолютно изменилось (он не такой, как раньше), замкнулся в себе, ничего вам не рассказывает, проявляет агрессию;
- У него стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен, которой раньше не было;
- Он говорит, что лучше умрет, чем будет сдавать экзамены или если не сдаст экзамены, то умрет;
- Вы заметили символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким); дарение другим вещей, имеющим большую личную значимость.

В этих и других случаях Вы всегда можете обратиться за помощью к школьному психологу (любому педагогу, которому доверяете).

В экстренных случаях вы можете обратиться:

- В муниципальный Центр сопровождения «Янтарь» (тел. директора 8-913-910-11-91);
- В Детский областной психоневрологический диспансер ул. Инская, 65 (тел. 349-59-71 с 8.00 до 20.00)
- На Всероссийский детский телефон доверия 8-800-2000-122 (работает круглосуточно).

Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему ребенку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно. Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.