

Уважаемые родители!

Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка! Эмоциональное развитие личности ребенка часто недооценивают, что может привести к серьезным и печальным последствиям для него.

Внимательно отнеситесь к появлению нижеуказанных признаков. Особенно если они проявляются неоднократно (почти каждый день в течение двух недель).

Если отмечаютя: потеря аппетита, изменение веса тела, усталость, возникают бессонница, либо сонливость, происходит изменение психомоторной активности. Ребенок может жаловаться на трудности концентрации, испытывать чувство никчемности и вины (часто нереальной).

Наблюдается социальная замкнутость, снижение успеваемости, изменение отношения к школе, агрессия, соматические жалобы, мания преследования, то это говорит о проявлении признаков депрессии у ребенка. Депрессия у детей может «маскироваться» такими симптомами, как нарушение поведения, гиперактивность, энурез, неуспеваемость в школе, соматические симптомы.

Для подростков характерны беспокойство, брюзгливость, негативистское, антисоциальное или агрессивное поведение. Подросток может стать угрюмым или избегать контактов в семье или в других сферах жизни. Он может казаться слишком эмоциональным, чувствительным, особенно в общении со сверстниками. Подросток в таком состоянии подвержен алкоголизму, токсикомании. Он перестает интересоваться своей внешностью и успеваемостью в школе.

Если Вы наблюдаете изменения в поведении и настроении вашего ребенка, то, скорее всего, **ваша помощь крайне необходима!**

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей.

Во – вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, внести разнообразие в обыденную жизнь (записаться в тренажерный зал, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку).

Можно завести домашнее животное, забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Проследите за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта.

И, в-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

Самое главное, что должны сделать Вы, Уважаемые родители, это обеспечить ребёнку ощущение успеха. Ребёнка нужно сравнивать только с ним самим и хвалить его лишь за одно – улучшение его собственных результатов. Любите своё чадо и будьте внимательны к нему!

Всё в ваших руках!