

Как понять, что ребёнку нужна помощь психолога? Рекомендации взрослым

Проблемы, с которыми сталкиваются подростки, часто списывают на «трудный возраст» и «скачки гормонов». Гормональный фон действительно может влиять на настроение и поведение — но это не значит, что нужно пренебрегать ситуацией. Подростки порой нуждаются в психологической помощи не меньше, чем взрослые — но не знают, как ее получить.

Отсутствие социальных связей

Если ребенок не может наладить контакт с другими людьми, общается только в пределах семьи (в лучшем случае) — это повод немедленно обратиться к психологу.



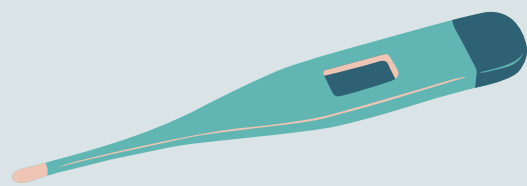
Стресс

Окончание школы, взросление, ответственность — подростки ежедневно сталкиваются с колоссальным стрессом. Психотерапия научит эффективно с ним справляться.



Психосоматика

Если у ребёнка каждый день по утрам поднимается температура, он жалуется на тошноту и боль в животе, часто болеет — это верный признак психологического дискомфорта.



Ухудшение успеваемости, резкое нежелание ходить в школу

Так может проявляться боязнь учителя, страх насмешек, дискомфорт от ответов у доски или даже боязнь родителей, которые ругают за плохие оценки.



Резкое устойчивое изменение в поведении

Ребёнок был активным, а стал пассивным и замкнутым. Раньше был широкий круг общения, а остался один друг или никого, ушел в себя, стал неразговорчивым — это серьезные сигналы.



Резкие перепады настроения, вспышки агрессии

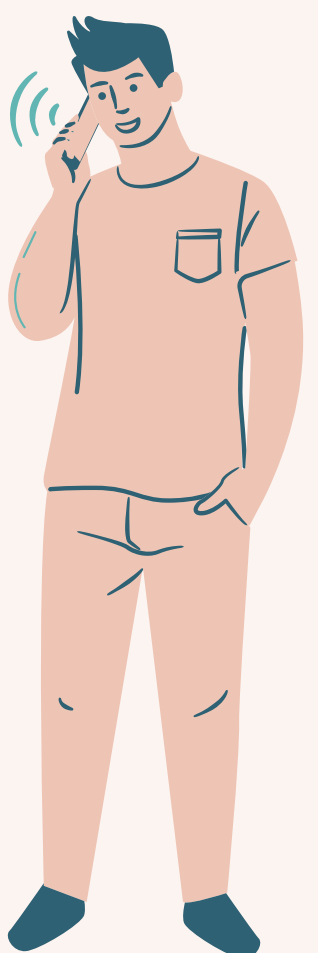
Любое неадекватное поведение — показатель психологического неблагополучия. Совершенно необязательно, что ребёнок скрывает что-то от вас: вполне вероятно, он и сам не осознает происходящее.



Помните, что помощь рядом!

www.29apnd.ru

Место для контактной информации



Как помочь своему ученику?

СИМПТОМЫ

Депрессия – это диагноз, который может поставить только врач. В подростковом возрасте депрессивные расстройства напоминают клиническую картину у взрослых и могут быть представлены классической депрессивной триадой: снижение настроения, замедление мышления, двигательная заторможенность.

Дополнительные симптомы подростковой депрессии:

Депрессии

Резкая смена поведения без видимых причин



Трудности концентрации внимания



Раздражительность и повышенная чувствительность, плаксивость



Усталость и апатия

Частые жалобы на боли (например, боли в животе, в груди, головные боли)



Частые вспышки гнева (чаще у мальчиков)



Сочетание симптомов депрессии и проявлений антисоциального поведения описывают как самый частый предвестник самоубийств у подростков. При обнаружении двух и более симптомов необходимо обратиться за помощью к психологу или психиатру.

Стресс во время экзаменов



Для успешной сдачи экзаменов необходимо сохранять позитивный настрой



Психическое здоровье - это баланс, который требует умения управлять стрессом и раскрывать свой потенциал

Стресс - это нормально! Но слишком большой стресс может привести к возникновению проблем с психическим здоровьем

Небольшие рекомендации:



Правильное питание



Достаточный сон



Поддержка близких



Физическая активность

помогут нам лучше справляться со стрессом и достигать оптимального психологического комфорта. Если не получается справиться со стрессом самостоятельно, то ты всегда можешь обратиться за помощью к психологу!

КАК ОБЩАТЬСЯ С ПОДРОСТКОМ?

Рекомендации родителям

Эффективное общение с подростком предполагает наличие взаимного уважения, когда дети и взрослые откровенно, без страха критики или осуждения могут выражать свои убеждения и чувства, зная, что они будут приняты.

1

Дайте ребенку понять, что вы понимаете его состояние, чувства

2

Выбирайте подходящий момент для разговора (К этому разговору должен быть готов и ребенок)

3

Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы (Он не должен быть насмешливым, назидательным и т.д)

4

Обсуждайте "неправильные" поступки и действия, а не самого ребенка

5

Поощряйте, хвалите ребенка за старание и усилия так же, как и за достижения

6

Показывайте и говорите детям, что вы их любите

**ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ,
ПОЖАЛУЙСТА, ПОСЕТИТЕ НАШ САЙТ:**

WWW.29APND.RU

У ТВОЕГО ДРУГА ПРОБЛЕМЫ?

Как Ты можешь помочь своему другу?

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ НА
САЙТЕ: WWW.29APND.RU

1

Будь
внимательным
слушателем

2

Будь осторожен с
шутками

3

Отнесись серьезно
к его истории, не
высмеивай

4

Предложи свою
помощь

"А может быть встреча с психологом - это выход?"

