

## «Уважаемые родители,

Для своих детей вы всегда являетесь надежной опорой и защитой. От ваших грамотных действий зависит эмоциональное благополучие ребенка. Ваш ребенок всегда нуждается в вашей эмоциональной поддержке, помощи и внимании.

Период взросления – это период биологических, психических и личностных изменений. Происходит перестройка системы взглядов на мир, меняются интересы, ценности ребенка. Бывает, что ребенок вдруг становится очень чувствительным к критике, повышается обидчивость, от этого возникает ощущение непонимания и одиночества. В этот период ребенку важно понимать кто он, с кем он, чувствовать принятие и уважение со стороны окружающих, и конечно, самых близких людей родителей.

Для вашего ребенка это очень сложный период. Он может проживать такие чувства как отверженность, собственную неполноценность, грусть, безысходность, отчаяние, раздражение, беспомощность, растерянность, страх, обиду, несправедливость.

В связи с этим у детей могут возникать эмоциональные трудности и нарушения, такие как:

- снижение успеваемости в школе;
- потеря интереса к учебной деятельности;
- смена/сужение интересов;
- смена круга общения/ограничение в общении с окружающими;
- эмоциональная неустойчивость;
- повышенная раздражительность;
- замкнутость;
- уход от общения с близким окружением;
- интернет-зависимость;
- прогулы в школе.

Не всегда ребенок готов и способен поделиться своими переживаниями с близкими людьми, поэтому вам, как родителям, важно внимательно относиться к ребенку, обращать внимание на любые изменения в поведении и эмоциональном состоянии.

В предлагаемых памятках обозначены признаки эмоционального неблагополучия, тревожные симптомы у ребенка, способы общения с ребенком, телефоны и адреса куда обратиться за помощью.

Если вы заметили у ребенка какие-либо признаки эмоционального неблагополучия, или о них сообщил вам педагог, классный руководитель, или другой человек, не игнорируйте эти сообщения, попробуйте поговорить с ребенком и выяснить причины подавленного состояния. Обязательно обращайтесь за помощью по указанным телефонам и адресам. Важно вовремя прояснить ситуацию, получить консультацию у специалиста, получить информацию о возможных причинах проблем тревожного состояния ребенка, чтобы предотвратить непоправимые последствия.

Давайте вместе сейчас посмотрим на памятки и обратим внимание на особенно важные моменты на что обращать внимание, как общаться с ребенком, куда обращаться за помощью.