

Психологический комфорт детей

□ Психологический комфорт детей - важный аспект их воспитания. Как понять, что ребенок столкнулся с трудностями и ему нужна поддержка?

Об этом рассказала заведующая кафедрой психиатрии и клинической психологии ИвГМУ, главный психиатр Департамента здравоохранения Ивановской области Елена Руженская.

В серии наших карточек  :

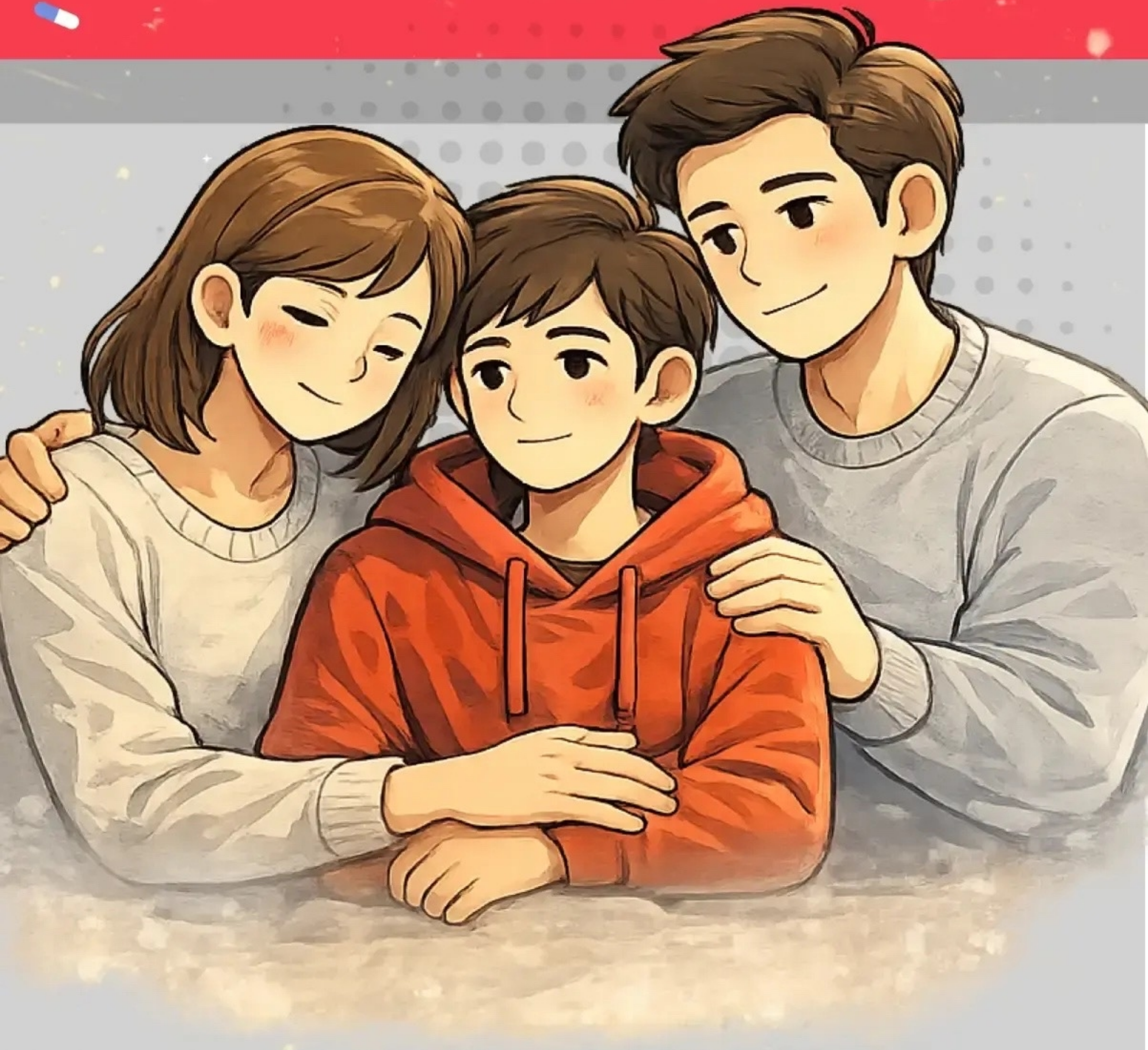
- ✓ чёткие признаки, на которые важно обратить внимание;
- ✓ простые шаги, как начать разговор с ребёнком, не вызывая сопротивления;
- ✓ что делать, если тревога за ребенка нарастает;
- ✓ контакты служб психологической помощи.

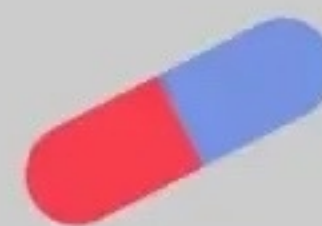


Департамент
здравоохранения
Ивановской области

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ ДЕТЕЙ

Советы для родителей от специалистов





Зав. кафедрой психиатрии
и клинической психологии ИвГМУ,
главный психиатр
Департамента здравоохранения
Ивановской области, к.м.н.

Елена Руженская

1 ДОВЕРЯЙТЕ СОБСТВЕННОЙ ИНТУИЦИИ



Если у вас появилось внутреннее чувство, что с ребенком что-то не так – не проходите мимо! Скорее всего, так и есть, в выражении лица, настроении, поведении ребенка или подростка что-то изменилось.



2 ОБРАТИТЕСЬ К РЕБЕНКУ НАПРЯМУЮ

”

Проявите искреннее внимание, спросите, что его беспокоит. Если рассказывает - не отмахивайтесь от проблем.

Помните, что для ребенка и подростка «маленькие и смешные», с вашей точки зрения, проблемы, могут быть глобальными и казаться неразрешимыми.



”

Ответ - «всё в порядке»,
«тебе показалось», уход от ответа -
дополнительный повод понаблюдать.

Прислушайтесь к его
разговорам по телефону,
с членами семьи.
Постарайтесь отметить,
с кем он близок, а с кем
старается не общаться.



3

ОЦЕНИТЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ

”

Посмотрите «свежим» взглядом
на своего ребенка.



**Существенное
и необъяснимое
изменение интересов
и планов – повод
насторожиться!**

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ ПРИЗНАКИ

- постоянное беспокойство, раздражительность, нарушение сна
- невозможность сконцентрироваться на чем-либо
- мышечное напряжение (например, в области лица, шеи)



- ухудшение настроения, желание избегать социальных контактов, ходить в школу
- страхи или ожидание того, что произойдет что-то плохое
- боязнь темноты, громких звуков, прихода посторонних людей

**Если ваше беспокойство
нарастает – не отмахивайтесь!**

Главное – ваш ребёнок и его состояние.

Действуйте:

- ✦ Подключайте все ресурсы семьи.
- ✦ Привлекайте его друзей, учителей, значимых взрослых.
- ✦ Обращайтесь к психологу, психотерапевту или психиатру.



@ivoblzdrav

Где получить **бесплатную** **психологическую** **поддержку**

☎ **124**

Детский телефон доверия
(звонок бесплатный)

Семейный МФЦ

📍 г. Иваново,
ул. Московская, 50/1

☎ запись по тел.
8 (4932) 93-91-22

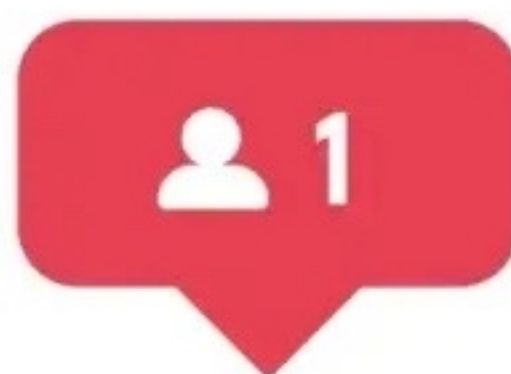
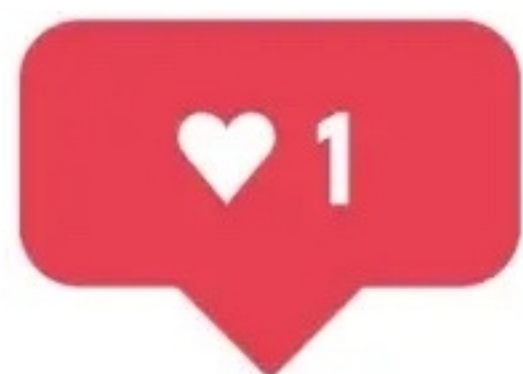
Региональный
консультационный центр

«Семейная академия»

☎ 8 (905) 109-31-01

☎ 8 (4932) 34-31-01





**ДЕЛИТЕСЬ ИНФОРМАЦИЕЙ
С ДРУЗЬЯМИ И БЛИЗКИМИ!**

*Берегите себя
и своих детей!*

