

# 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.



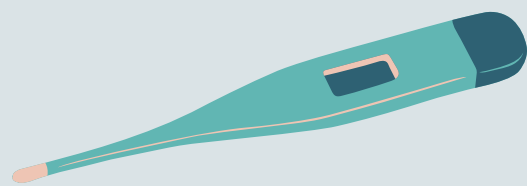
## Стресс

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](http://www.29apnd.ru)

Место для контактной информации

