**В жизни каждого ребенка возникает момент, когда он сталкивается с первыми трудностями и боится совершить ошибку. Кто-то сразу приходит за советом к родителям, кто-то позже. Или вообще не приходит.**

Это не всегда происходит из-за недоверия к родителям. Желание скрывать свои проблемы и растерянность возникают даже у детей, у которых очень близкие и теплые отношения в семье.

Иногда причина связана с непониманием, как начать разговор, нежеланием расстраивать родителей, страхом, что именно эту ситуацию родители не поймут, банальными стеснением и неловкостью.

У подростков много поводов для стрессов и переживаний: ссора с одноклассниками, конфликт с учителем, буллинг, безответная любовь, сомнения в своей привлекательности и многое другое. Все это влияет на его эмоциональное состояние, чувство защищённости и самооценку.

Родителям стоит чутко реагировать на любые изменения в поведении и настроении детей, чтобы предвидеть возможные проблемы. Например, Детский телефон доверия.

Важным моментом для ребенка будет факт, что информацию о Детском телефоне доверия 8 800 2000 122 он получит от вас, близких ему людей, которые поддерживают и понимают его, уважают его границы. Это позволит ему довериться, позвонить и получить необходимую помощь.



**Первые маркеры, по которым можно определить, что ребенок переживает трудный период**

**Смена привычного поведения**

Ребенок ведет себя не так, как обычно. Ранее спокойный и уравновешенный теперь легко раздражается, излишне эмоционально и не всегда адекватно реагирует на любые замечания или вопросы. Или активный, позитивный и общительный все чаще закрываться в комнате, меньше делится с вами, прячет телефон, отвечает односложно. Или ребенок постоянно погружен в свои мысли, рассеян, не сразу реагирует на обращения, будто пропускает слова мимо ушей, выглядит немного потерянным и будто находится в другом месте.

**Чрезмерная эмоциональность и острота восприятия**

Ребенок стал раздражительным, капризным, впадает в истерики, проявляет агрессию, долго не может справиться со своими эмоциями и успокоиться. Остро и болезненно, порой со слезами на глазах, воспринимает критику или простые требования, а также просьбы, которые раньше не вызывали таких реакций.

**Проблемы со сном**

Вы замечаете, что ребенок подолгу не может уснуть, постоянно ворочается, возможно, жалуется на кошмары и разбитость по утрам.

**Снижение учебной мотивации и потеря интереса**

Отказывается идти в школу. Есть подозрения на прогулы. Пропало желание заниматься даже по любимым и «легким» предметам. Ребенок теряет интерес к привычным делам и закрывается. Например, вы замечаете, что он перестал гулять с друзьями или забросил хобби, все больше предпочитает сидеть дома, «зависая» в телефоне.

**Проблемы с едой. Пропал аппетит или, наоборот, неожиданно усилился**

Не путать с эмоциональной и физической усталостью. Едой компенсируется отсутствие эмоционального тепла и однообразие. Заедаются страхи. Отказ от еды — переживание недостатков своей внешности — как реальных, так и надуманных.

Если вы считаете, что ребенок грустит, выглядит озабоченным, или его поведение кажется вам странным — проявите заботу и предложите помощь психолога, если он не готов поделиться с вами.

**Телефоны доверия, группы поддержки очные и онлайн: помощь родителям**

Телефон экстренной психологической помощи 8(812)708-40-41

Горячая линия для приемных родителей и женщин, находящихся в сложной ситуации («Родительский мост», Санкт-Петербург) +7 (812) 921-40-08

Горячая линия психологической поддержки родителей, столкнувшихся со смертью ребенка до, во время и в течение 28 дней после его рождения 8-800-511-04-80 (по будням, с 9-00 до 18-00 МСК, бесплатно по всей России)

Горячая линия экстренной психологической помощи 8-800-600-31-14,

Группа поддержки родителей, потерявших ребенка (от 1 до 18 лет): <https://lightinhands.ru/poterya-rebenka-ot-1-do-18/>

Группа поддержки родителей «Пока малыш в реанимации» <https://lightinhands.ru/poka-malysh-v-reanimacii/>

Группа поддержки родителей, ожидающих ребенка с особенностями развития <https://lightinhands.ru/osobennaya-beremennost/>