

## ***Психоэмоциональное здоровье ребёнка — основа благополучия и успешной учёбы: что важно знать родителям»***

Начало учебного года — волнительное время для всей семьи. Для ребёнка это не просто возвращение к урокам и домашним заданиям, а серьёзная перестройка: новый ритм, повышенные требования, социальные изменения. Именно поэтому сохранение психоэмоционального здоровья школьника — необходимое условие его благополучия, развития и успешности.

Получение образования требует от детей достаточно много усилий: академическая нагрузка, подготовка к экзаменам, внеурочные занятия, дополнительное образование, а ещё — огромный поток информации из цифрового пространства и социальные ожидания. Всё это может создавать постоянный фоновый стресс. Его проявления могут быть разными: у младших школьников это повышенная тревожность и капризы, у подростков — эмоциональное выгорание, раздражительность, трудности с концентрацией, общением с педагогами и сверстниками. Особенно остро напряжение ощущается в переходные периоды: при адаптации к первому классу, при переходе в среднюю школу и в старших классах — на фоне выбора профессии и подготовки к ЕГЭ.

Важно понимать: если ребёнок стал чаще жаловаться на усталость, головные боли, если у него резко меняется настроение или он замыкается в себе — это возможные сигналы психологического дискомфорта и других проблем. Учитывая, что за внешним «плохим поведением» нередко скрывается высокий уровень тревоги, родителям важно вовремя замечать такие признаки, поддерживать постоянные доверительные отношения с детьми, проявлять внимание, оказывать поддержку своим детям. Как отмечают специалисты, своевременная поддержка помогает избежать усугубления проблем и создать для ребёнка ощущение безопасности.

Что могут сделать родители? Во-первых, выстроить предсказуемый режим дня: чёткий распорядок снижает тревожность, а полноценный сон — ключевое условие восстановления нервной системы. Во-вторых, сместить фокус с оценок на эмоциональное состояние: вместо «Какую оценку получил?» лучше спросить: «Что сегодня было самым интересным? Что показалось трудным?» При появлении тревожных симптомов (нарушения сна, правил поведения, формирование плохих привычек, отказ ходить в школу и др.) обращаться за медицинской и психологической помощью, в т.ч. к школьному психологу. Это важная, доступная и необходимая поддержка.

Помните: забота о психоэмоциональном здоровье ребёнка — это про создание условий, в которых он сможет учиться, развиваться, чувствовать себя уверенно и комфортно. Партнёрство семьи и школы здесь — главный ресурс.

**С Новым учебным годом! Сохраним жизнь, здоровье и благополучие детей вместе!**

Территориальная комиссия Каменского района по делам несовершеннолетних и защите их прав