

Кто такой психолог и зачем к нему ходить?

Психолог - специалист, получивший психологическое образование.

Психолог не является медиком, поэтому не выписывает лекарств.



Психолог работает с психически здоровыми людьми.

Задача психолога - создать такие условия, при которых клиент сам способен разобраться в своей проблеме.

Психолог не видит людей насквозь.

Детский психолог – это специалист, который помогает взрослым понять, что происходит с их ребенком, помогает ему преодолеть возникшие психологические трудности, наладить контакт между ребёнком и взрослым.

Когда нужно обращаться к психологу?

Потеря контроля

Даже при самых гармоничных отношениях между родителями и детьми бывают моменты, когда ребенок не слушается, и это нормально, потому что свидетельствует о становлении личности маленького человека. Но если вы чувствуете, что теряете контроль над ребенком и вам все труднее ладить с ним, то лучше посоветоваться со специалистом, который сможет объективно оценить ситуацию и подсказать способы выхода из нее.

Страхи

Помощь психолога необходима, если у ребенка постоянный страх темноты, страх оставаться одному в комнате, страх перед дождем, грозой, сильным ветром. Некоторые дети боятся насекомых, животных, незнакомых людей. Чувство страха угнетает ребенка, подавляет его активность, инициативу и нередко ведет к беспомощности перед ситуацией. Хотя в определенном возрасте страхи - явление естественное, говорящее о развитии воображения ребенка. Но даже в этом случае психолог поможет безболезненно преодолеть этот дискомфортный для матери и ребенка момент.

Застенчивость

Самовосприятие слишком застенчивых детей достаточно негативно: они избегают контактов со сверстниками, чрезмерно чувствительны к критике, не проявляют инициативы, не утверждают и не защищают себя. Эти черты характера формируются в детстве, но застенчивость можно преодолеть.

Агрессивность

Наверное, все родители в той или иной степени сталкивались с этой проблемой. Малыш сердится на вас, может обидеть другого ребенка, причинить боль собаке или кошке, демонстративно сломать игрушку, объявив, что она ему не нравится. Причин такого поведения огромное множество. Важно, чтобы оно не закрепилось и не вошло в черту характера ребенка, не ушло глубоко внутрь, не помешало в установлении нормальных отношений с окружающим миром. Помочь в этом случае может только психолог.

Чрезмерная активность

Она становится причиной злости, нарушения планов, неудач и других неприятностей не только для ребенка, но и для родителей. Помощь психолога

здесь просто необходима. Он посоветует, как направить активность ребенка в нужное русло.

Особые ситуации

Психика ребенка очень хрупка и уязвима. В жизни порой бывают такие ситуации, с которыми трудно справиться даже взрослым. К ним относятся смерть одного из членов семьи, развод родителей; появление нового члена семьи; поступление в детский сад или в школу; серьезная болезнь ребенка; насилие по отношению к самому ребенку или у него на глазах. В этих случаях стоит обратиться к психологу, даже в том случае, если вам кажется, что одно из перечисленных событий не сильно повлияло на ребенка. Но дело в том, что внешне это может никак не проявляться, а уйти внутрь души и появиться тогда, когда вы этого меньше всего ждете. Психолог определит, насколько сильно ребенок переживает, глубоко ли затронуло его происходящее, поможет справиться, пережить случившееся.

Плохая успеваемость в школе

Родителей должно беспокоить, если вдруг резко ухудшились оценки, несмотря на старания ребенка, или он отказывается идти в школу без видимых на то причин.

Но было бы неверно думать, что психолога нужно посещать только в случаях проблемных ситуаций. Если у вас в семье царит любовь и согласие и нет проблем, желательно просто прийти, чтобы выявить потенциальные возможности вашего ребенка: к чему он более способен, как лучше развить в нем гармоничную личность. Пройдя серию тестов у психолога, вы получите нужную и полезную информацию.

Сейчас детские психологи есть во многих детских садах, школах, специализированных центрах. Позвонив, записавшись на прием, можно

предварительно побеседовать со специалистом или же прийти сразу вместе с ребенком. Психолог, проведя первую беседу, необходимое тестирование, посоветует, как лучше решить вашу проблему, даст необходимые рекомендации, сам позанимается с ребенком. С нашей точки зрения, важен момент взаимного контакта «родитель – психолог – ребенок», ведь психолог работает с внутренним миром человека, опираясь, конечно, на науку, и на свой жизненный и духовный опыт. Если у вас есть сомнения относительно данного специалиста, лучше обратиться к другому.

И еще один совет. Если вы подумали о помощи психолога, не стоит откладывать визит к нему на неопределенный срок, ведь ребенок развивается очень быстро, проходя один этап за другим, и можно просто упустить период, наиболее благоприятный для развития того или иного умения, для решения той или иной проблемы. Лучше вовремя определить тактику и стратегию преодоления возникшей кризисной ситуации, чем переделывать что-то или ломать в ребенке потом.

И все-таки, что такое норма?

Большинство родителей вполне в состоянии самостоятельно определить разницу между нормой и отклонением в психическом развитии своего ребенка. Но немало и таких, которые постоянно беспокоятся – все ли в порядке? Американская Академия детской и подростковой психиатрии недавно опубликовала очень простую, но полезную памятку для родителей о том, что является нормой для детей на разных этапах их психологического развития.

Вот основные поводы беспокойства родителей:

- правильно ли развивается ребенок;

- здоров ли он эмоционально;
- соответствует ли норме то, как он говорит и как думает;
- нормально ли ест, спит, ведет себя в школе;
- правильно ли общается со сверстниками и взрослыми.

Многие родители, обеспокоенные поведением ребенка, прежде всего, обсуждают эту проблему с близкими, друзьями, затем с участковым или школьным врачом, который, в свою очередь, направляет их к специалисту. Психолог, внимательно выслушав родителей и поговорив с ребенком, определяет:

- длительные факторы, приводящие к развитию, или, наоборот, к предупреждению проблем ребенка;
- возникшие недавно причины, которые усугубляют трудность ситуации;
- факторы, приводящие к закреплению проблемы;
- состояние здоровья ребенка;
- насколько учеба в школе соответствует его социальному и эмоциональному развитию.

Психологи считают, что поводов для беспокойства нет, если ребенок получает удовлетворение от:

- учебы и труда;
- взаимоотношений в семье;
- общения с друзьями;
- игр, соответствующих его возрасту.

Основываясь на своих выводах, психолог может:

- успокоить родителей, объяснив, каким способом скорректировать нормальное развитие сделать воспитательную тактику более эффективной;
- предложить ребенку или родителям образовательную программу, которая улучшит процесс развития;
- провести несколько коротких консультаций для ребенка с не очень серьезными психологическими проблемами и его родителей, а также в тех случаях, когда в семье сложилась напряженная атмосфера или если у ребенка сложный характер;
- если в ходе обследования у ребенка будет выявлено психическое заболевание, порекомендовать, куда обращаться для специального лечения.