

Когда нужно обратиться к психологу по поводу проблем ребенка

Отсутствие интересов. Обычно для детей характерна любознательность и желание открывать мир вокруг. Если у ребёнка нет хобби, он не знает, чем себя занять, его не увлекает ни один школьный предмет — стоит проконсультироваться с психологом. Вероятно, когда-то его хобби высмеяли. А, может, ему навязывают интересы родители, и он боится протестовать.

Агрессивное поведение. Если ребёнок регулярно выступает агрессором, скорее всего, ему нужна помощь психолога. В совсем юном возрасте — около трёх лет — истерики и злость могут быть своеобразными «исследованиями»: что можно и что нельзя, как отреагируют родители. Но если ребёнок продолжает проявлять чрезмерную агрессию в возрасте постарше, обижает животных или сверстников — психолог поможет разобраться с причинами.

Неумение правильно осмысливать негативные эмоции. Часто выражается в истериках, скандалах, драках с родителями или другими детьми, или наоборот — замкнутости в себе, нежелании разговаривать. Когда ребёнок злится, расстраивается, чувствует обиду — это нужно признавать и выражать экологичными способами: «Я понимаю, что ты сейчас чувствуешь... Ты чувствуешь то-то и то-то, потому что... Давай сейчас сделаем то-то и то-то». Психолог научит ребёнка понимать свои эмоции и справляться с ними.

Повышенная тревожность и страхи. Ребёнка, который боится присоединиться к игре в футбол во дворе, прочесть стихотворение перед родственниками во время семейного праздника или поехать в лагерь, не стоит дразнить «трусиком» и стыдить за переживания. Возможно, причина кроется в психологической травме, которую нужно проработать со специалистом. Под травмой в психологии понимается сильный эмоциональный стресс и реакция на определённое событие, которое нанесло вред психическому здоровью ребёнка. Вероятно, в похожих обстоятельствах в прошлом он сталкивался с насилием или травлей.

Проблемы в общении со сверстниками. Иногда дети стесняются вливаться в социум, не умеют заводить друзей, ни с кем не общаются и всегда остаются в стороне. Если ребёнок — белая ворона, то ему поможет разговор с психологом.

Низкая учебная мотивация. Проблемы с учёбой — частый запрос у детского психолога. Иногда дело не столько в конкретных пробелах по предметам, сколько в конфликте с педагогом или одноклассниками. Специалист поможет выяснить, в чём заключается реальная причина и как исправить ситуацию. Иногда помогает и смена формы обучения.

Резкая смена настроения. Эмоциональные перепады говорят о том,

что ребёнок находится в напряжённом и растерянном состоянии. Часто дети реагируют так на сложные изменения в жизни: например, развод родителей или переезд в другой город. Психолог поможет справиться с нестабильным настроением.

Частые болезни. Если дети регулярно болеют, скорее всего, что-то не в порядке с их эмоциональным состоянием. Внешние психологические факторы — скандалы в семье, унижения от учителя в школе, травля сверстников, равнодушные родители — влияют на физическое самочувствие ребёнка. Все психологи работают с этим, но можно обратиться к тому, кто специализируется конкретно на психосоматике.

Признаки в поведении ребенка, которые должны насторожить родителей:

Когда родители начинают терять контроль над поведением ребенка и осознают, что самостоятельно справиться с ситуацией не могут. Бывает, что проявления возрастных кризисов непреодолимы, ребенок не может совладать с эмоциями — в таких случаях не стоит отрицать проблему и ждать, что она решится сама собой.

Когда ребенок пытается изолировать себя от социума. Если внезапно или продолжительное время ваше чадо избегает общения с друзьями, одноклассниками, это может быть тревожным сигналом.

Когда вы заметили, что ребенок неожиданно начинает использовать модели поведения более раннего возраста, чем он сам. Например, важные события в жизни семьи, такие как переезд в другой город / страну, рождение брата или сестры, развод, ребенок может тяжело переживать, что, в свою очередь, вызывает беспричинный страх, энурез, продолжительный плач, истерики. Все это веский повод обратиться к психологу.

Когда ребенок длительное время грустит и замыкается. У всех бывают периоды жизни, когда нам грустно, однако если такое состояние длительно и мешает выполнять привычные для малыша вещи (например, он не хочет идти в школу, умываться, ухаживать за собой), то это также повод обратиться к специалисту.

Когда у чада нарушается режим сна и бодрствования, аппетит, он может либо ничего не есть, либо чрезмерно потреблять пищу, это также говорит о глубоких внутренних переживаниях, тревожности.

Помните, что затягивать с этим нельзя, ведь тем самым вы забираете у ребенка возможность гармонично развиваться и радоваться жизни, несмотря на все невзгоды и трудности.

Правильное решение за Вами!