

В каком случае нужно обращаться к психологу?

1. Обращаться к психологу нужно тогда, когда появляется беспокойство или тревога. Лучше вы услышите после первой консультации «у вас всё хорошо, ребёнок развивается в пределах возрастной нормы», чем запустите проблему так, что справиться с ней будет уже практически невозможно.

Тревогу должно вызывать любое резкое изменение в поведении ребёнка – был общительным, стал замкнутым, любил гулять, вдруг перестал выходить из дома или наоборот. Обычно такие внезапные изменения свидетельствуют о том, что с ребёнком что-то происходит, возможно, произошло какое-то психотравмирующее событие, которое необходимо проработать. Психика ребёнка достаточно податлива, поэтому часто детские психотравмы вытесняются в бессознательное, память блокирует это воспоминание, но оно начинает разъедать ребёнка изнутри, создавая проблемы в общении и поведении.

2. Обязательно нужно посещать психолога в случае, если о психотравмирующем событии известно родителям. Развод, сексуальное насилие, буллинг в школе, участие в судебном процессе – все эти события, безусловно, создают протяжённую стрессовую ситуацию, которая не может не повлиять на развитие ребёнка. Чтобы избежать таких патологических проявлений, как ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство), например, ребёнку необходимо оказать помощь.

3. Существует стереотип, что к психологу обращаться нужно только в том случае, если случилось что-то нехорошее. На самом деле, помимо реабилитационной работы, существует и развивающая, и профилактическая, и коррекционная. Психологи-профориентологи помогают выявить склонности к определённым профессиям, ведущие тренеры могут помочь снизить тревожность, повысить самооценку, научить ребёнка брать на себя ответственность или не бояться публичных выступлений, специалисты по психологии дорожного движения подскажут, как обучать малыша безопасному поведению на дороге.

4. Большинство психологов могут определить, готов ли дошкольник превратиться в школьника, могут проконсультировать родителей по вопросам возрастных особенностей – какой кризис переживает ребёнок, как ему помочь в этом возрасте, что сделать, чтобы кризис протекал более безболезненно.