

В КОПИЛКУ ПСИХОЛОГА

**Когда нужно обращаться
к психологу**



КОГДА НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ К ПСИХОЛОГУ?

1. 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.

2. 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, даже в этом случае психолог поможет безболезненно преодолеть дискомфортный для ребенка момент.

3. ЧРЕЗМЕРНАЯ АКТИВНОСТЬ. С проблемой гиперактивных детей родители сейчас сталкиваются очень часто. Такие дети подобны урагану или вулкану, который не знает границ и может взвиться под потолок в любую минуту. Сосредоточиться или высиживать спокойно какое-то время на занятии или уроке для таких детей - большая проблема. Все это становится причиной злости, нарушения планов, неудач и других неприятностей не только для ребенка, но и для родителей. Гиперактивность может быть следствием родовой травмы, негармоничных отношений в семье: равнодушия или, напротив, - слишком сильной опеки. И в том и в другом случае психолог может помочь родителям найти оптимальный способ общения с ребенком, овладеть методиками снятия излишнего возбуждения (иногда очень полезен массаж и занятия спортом).

3. АГРЕССИВНОСТЬ. Многие родители сталкиваются 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 помешало в установлении нормальных отношений с окружающим миром. Помочь в этом случае может только психолог.

4. 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.

5. 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. Возможно ребенку

необходим правильно организованный режим учебы и отдыха, поддержка родителей или специальные корректирующие программы и развивающие занятия, подобрать которые может психолог, учитывая индивидуальные особенности ребенка.

6.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 следует обратиться к психологу, даже в том случае, если вам кажется, что одно из перечисленных событий не сильно повлияло на ребенка. Дело в том, что внешне это может никак не проявляться, а уйти вглубь души и появиться тогда, когда вы меньше всего этого ждете. Психолог определит, насколько сильно ребенок переживает, поможет пережить случившееся.

7.БЕЗ ПРОБЛЕМ. Если у вас в семье царят любовь и согласие и нет проблем, можно просто прийти к психологу, 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.

ТЕСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ : **"Правильно ли Вы воспитываете своего ребенка?"**

У каждого взрослого свои представления о воспитании, которые почти всегда - результат определенного жизненного опыта, семейных традиций, образовательного уровня и просто характера, темперамента, личности взрослого. И, тем не менее, существуют основополагающие предпосылки правильного воспитания.

Попробуйте не торопясь, предварительно обдумав, ответить на вопросы теста, используя ответы "да", "иногда", "нет".

1. Одинаковые ли у Вас с мужем (или женой) взгляды на воспитание детей?
2. Считаете ли Вы, что терпение, настойчивость и последовательность - главные принципы в воспитании ребенка?
3. Часто ли Вы обращаетесь к ребенку в форме просьбы, а не приказа?
4. Если Ваш ребенок в чем-то серьезно, с Вашей точки зрения провинился, считаете ли Вы, что это - прямой результат неправильного воспитания?
5. Вы заняты чем-то важным по дому или работе - ребенок неожиданно предлагает Вам свою помощь. Примите ли Вы ее охотно и без колебаний, хотя допускаете, что это сильно усложнит или задержит по времени Вашу работу?
6. Часто ли Вы прибегаете в общении с ребенком к строгому и категорическому запрету?

7. Считаете ли Вы, что внешняя среда влияет на воспитание и характер ребенка не меньше, чем родители?

8. Испытываете ли Вы чувство вины, когда отмахиваетесь от ребенка фразами типа: "Оставь меня в покое", "Я слишком устала", "Я занят", "Не отвлекай меня" и т.д.

9. Интересны ли Вам книги, теле- и радиопередачи, публикации в газетах, журналах на тему воспитания детей?

10. Считаете ли Вы, что если возникли проблемы в воспитании ребенка, то нужно обратиться к детскому психологу?

За каждый положительный ответ припишите себе 2 балла.

За ответ "иногда" - 1 балл.

За отрицательный - 0

Вы набрали менее 6 очков: у Вас очень смутные представления о воспитании: необходимо срочно браться за книги и восполнять серьезные пробелы в Ваших познаниях о психологии ребенка и о том, как с ним общаться. Возможно Вам нужна помощь психолога.

От 7 до 14 очков: Вы все делаете правильно, но времени ребенку уделяете явно недостаточно. Постарайтесь начать хотя бы с того, чтобы полностью посвятить детям выходные, а в течение недели как бы Вы ни уставали после рабочего дня, хотя бы полчаса провести с ребенком. Ему не столь важна продолжительность общения с Вами, сколько интенсивность.

От 15 баллов и выше: Вы прекрасные родители и Ваши дети получают в достаточной мере и внимания, и необходимого контроля. Но не успокаивайтесь на достигнутом - пределов совершенству нет, особенно в таком не простом деле, как воспитание детей.