

# Психологическая помощь родителям

Большинство родителей мечтают о том, чтобы их ребенок рос здоровым и счастливым, а в будущем стал успешным и самодостаточным человеком. Но, к сожалению, при рождении малыша никто не выдает родителям инструкцию о том, как эту мечту реализовать. И им приходится идти к ней путем проб и ошибок, ежедневно сталкиваясь с огромным количеством вопросов и вариантов решений в той или иной ситуации, касающейся ребенка.

И хотя ошибаться в процессе поиска лучшего решения нормально, в этом случае цена может быть высока – физическое и психическое здоровье ребенка, его будущее. И тогда нет ничего постыдного в том, чтобы попросить о помощи. Тем более что есть специалист, способный объяснить, что переживает ребенок? Что толкает его на определенные поступки? Почему он вдруг начинает спорить, капризничать, отказываться идти в сад или школу? и т.д.

На эти и многие другие волнующие родителей вопросы может ответить детский психолог.

*Кто такой детский психолог?*

Детский психолог – это специалист, помогающий родителям и детям разрешить проблемы, возникающие в процессе взросления и развития.

*Когда следует обратиться за помощью к детскому психологу?*

Если ребенок переживает возрастной кризис (одного года, трех, семи лет, подростковый кризис)

Каждый возрастной кризис помогает человеку приобрести необходимые для его будущего навыки. Например, кризис трехлетнего возраста дает ребенку возможность научиться отстаивать свои потребности, давать отпор внешнему давлению.

Психолог может помочь родителям понять задачи возрастного кризиса и объяснить, как сделать отношения с ребенком в этот период менее напряженными.

## **Если ребенок часто испытывает страх и тревожится**

Страх помогает уберечь человека от опасности. Но если страхов становится слишком много и они ограничивают активность ребенка, вынуждают его избегать определенных жизненных моментов, следует научить его владеть собой в тревожных ситуациях. Как это сделать, ребенку и родителям подскажет детский психолог.

## **Если родители не могут договориться с ребенком, он игнорирует их просьбы, поступает по-своему, впадает в истерики**

В этой ситуации детский психолог может помочь родителям понять его потребности и научить, как правильно управлять поведением ребенка, не лишив его возможности стать в будущем сильной и самостоятельной личностью.

## **Если ребенок застенчив, нерешителен, замкнут.**

Часто с этим связаны такие трудности, как проблемы с успеваемостью, низкая мотивация к учебе, сложности в общении с детьми и взрослыми

Робкие и застенчивые дети не ощущают уверенности в различных жизненных ситуациях, не могут отстоять себя в конфликте, влиться в компанию, с трудом заводят друзей.

Детский психолог способен помочь им стать увереннее в себе и развить навыки общения.

## **Если ребенок ведет себя агрессивно**

Злость помогает человеку преодолевать препятствия, отстаивать свои интересы, защищаться.

Поэтому важно научить ребенка не подавлять свою агрессию, а выражать ее безопасным для себя и для других способом. И как это сделать, ребенку и родителям может подсказать детский психолог.

### **Если ребенок болеет**

Очень часто дети болеют, чтобы получить внимание, заботу и любовь родителей. Но сообщают им об этом не словами, а языком тела.

Психолог может помочь разобраться в психологических причинах болезни, устранив которые, ребенок выздоровеет.

В настоящее время детские психологи эффективно работают с такими детскими заболеваниями, как энурез, тики, астма, аллергические реакции, пищевые нарушения, бессонница, депрессия, проблемы со зрением, слухом и др.

Если ребенок переживает или пережил травматическую ситуацию: насилие, чрезвычайное происшествие, смерть близкого человека, развод родителей, смену детского сада или школы, появление нового члена семьи и др.

Справиться с подобными ситуациями сложно даже взрослому, а ребенку тем более нужна поддержка и помощь. Детский психолог может помочь ребенку справиться с сильными эмоциями и пережить случившееся менее болезненно.

*Как работает детский психолог?*

- Индивидуальная работа с ребенком

Чем младше ребенок, тем труднее ему описать словами свое состояние и возникшие сложности. Поэтому детский психолог общается с ребенком на понятном ему языке - посредством игры, сказки, рисунка, лепки, танца и т.п. Подобные технические приемы дают психологу возможность понять внутренний мир и переживания своего маленького клиента, а также научить его преодолевать трудности, укрепить веру в себя, стать более самостоятельным и счастливым.

- Работа с родителями

Для того чтобы психологическая помощь ребенку была эффективной, детский психолог работает не только с ребенком, но и с его родителями. Это обусловлено тем, что, как правило, истоки всех детских трудностей берут свое начало в семье. А плохое самочувствие и поведение ребенка лишь сигнализируют о том, что в семейных отношениях нарушен баланс.

Очень часто взаимодействие психолога с родителями снимает необходимость специальной психологической работы с самим ребенком. Профессиональная психологическая консультация детского психолога способна помочь родителям:

- проанализировать актуальную ситуацию и семейные отношения
- понять психологические причины самочувствия и поведения ребенка,
- сделать отношения с ребенком более осознанными, доверительными и теплыми,
- выработать оптимальную стратегию и тактику детско-родительского взаимодействия в различных ситуациях,
- повысить родительскую компетентность и самооценку.

При этом работа детского психолога с ребенком без параллельного консультирования родителей обычно малоэффективна и дает краткосрочный результат, так как семейная ситуация, в которую возвращается ребенок, осталась неизменной.