* **[1 Когда нужен детский психолог?](https://propanika.ru/psihologiya/kogda-nuzhen-detskij-psiholog-i-kak-najti-horoshego-spetsialista/" \l "i)**
* [**2 Как работает детский психолог?**](https://propanika.ru/psihologiya/kogda-nuzhen-detskij-psiholog-i-kak-najti-horoshego-spetsialista/#i-2)
* [**3 Почему детям нужна помощь психолога?**](https://propanika.ru/psihologiya/kogda-nuzhen-detskij-psiholog-i-kak-najti-horoshego-spetsialista/#i-3)
* [**4 Мифы о детских психологах**](https://propanika.ru/psihologiya/kogda-nuzhen-detskij-psiholog-i-kak-najti-horoshego-spetsialista/#i-4)

Родители нередко сталкиваются с ситуацией, когда ребенок, бывший до этого покладистым, умным и самым положительным на свете, вдруг стал агрессивным и неуправляемым. Или, напротив, замкнулся в себе и перестал доверять родителям. Когда уговоры и наказания перестают работать, родителям нужен хороший детский психолог, чтобы решить проблему и вернуть прежние отношения с чадом.

Когда нужен детский психолог?

В России обращаться к психологам не принято и даже стыдно. Многие не понимают, чем занимается специалист психологического профиля, и какие проблемы помогает разрешить. Перечислим типичные ситуации, в которых помогает детский психолог. Вмешательство требуется, если ребенок:

* Меняет место учебы. Другой детский сад, другая школа, или первый поход в первый класс. Для взрослого человека это кажется уже пройденным этапом жизни, в котором нет ничего экстраординарного. Для ребенка же смена места учебы означает изменение уклада жизни — из-за этого поведение малыша меняется под сложившуюся ситуацию.
* Стал хуже учиться. Случается, что малыш, который был отличником первые 4–5 классов, резко теряет интерес к учебе или перестает понимать школьные предметы. Детский психолог установит причины такого поведения и поможет его исправить.
* Не сосредотачивается, стал вялым или чересчур подвижным, но при этом не увлечен одним делом дольше нескольких минут. Родителями подобное поведение часто списывается на лень или «хулиганство», когда на деле требуется психокоррекция.
* Стал неуправляемым. Если появилась бесконтрольная агрессия, постоянные перепады настроения, повышенная обидчивость и конфликтность — родителям нужно идти за помощью.
* Ведет себя «ненормально». [**Слишком застенчив**](https://propanika.ru/strahi/sotsiofobiya-ili-kak-perestat-boyatsya-lyudej/) и затрудняется начать разговор или с кем-то познакомиться. Напротив, гиперактивен и обижает сверстников и младших детей. Если родители не видят причин для подобного поведения, разобраться должен детский психолог.
* Ни с кем не дружит и не может заводить друзей. Одиночество — частая проблема детей. Ребенок находит различные причины своей необщительности, чтобы оправдать ее перед родителями. Однако докопаться до причины может только специалист в области детской психики.
* Ревнует к брату или сестре. Рождение нового члена семьи — стресс для первенца. Первый ребенок в семье обычно самый долгожданный и окруженный любовь. Пока не родится второй. Специалист поможет избежать конфликтов в семье, вызванных ревностью старшего ребенка.
* Пережил потерю близкого человека. Утрата члена семьи или другого близкого человека — всегда большая травма для ребенка, из-за чего у него может резко измениться характер и поведение.
* Стал свидетелем травматического события. Насилие внутри семьи, драки, конфликты, случайные драматические происшествия — в юном возрасте все это накладывает отпечаток на психику.
* Пережил развод родителей. Расставание двух близких людей, которых, как правило, дитя любит одинаково сильно и без всякой критичности, наносит самый сильный удар. Как сохранить у ребенка образ целостной ячейки общества, и не потерять часть себя вместе с уходом одного из родителей, подскажет специалист.

Это основные проблемы, с которыми родители обращаются к [**детскому психологу**](https://propanika.ru/psihologiya/detskaya-psihologiya-dlya-roditelej/) за помощью. Такие проблемы типичны, и любая из них может произойти в каждой семье. Однако есть и случаи, выбивающиеся из рядовых, с которыми тоже следует обратиться за профессиональной помощью. Универсальной причиной для обращения к детскому психологу является понимание того, что ребенок испытывает какие-либо трудности, с которыми родители не могут справиться самостоятельно.

Как работает детский психолог?

Направляясь к детскому психологу, родителям стоит понимать, что проблемы ребенка — это во многих случаях проблемы его воспитания, а значит, проблемы поведения родителей. Поэтому нельзя просто сбросить свое чадо на специалиста и ждать, пока все станет хорошо. Работа с детскими трудностями часто подразумевает работу со специалистом всех членов семьи. Психологическая помощь детям так же важна, как и психологическая помощь родителям детей, имеющих психологические трудности. Помощь детского психолога должна охватывать комплекс проблем, работая с малыми и взрослыми членами семьи попеременно, в зависимости от их готовности к диалогу. В начале работы специалист проводит диагностику. В зависимости от проблемы, она может быть направлена на выявление особенностей и уровня психических процессов ребенка, либо на диагностику родительских отношений или стиля воспитания.

Собственно психотерапия производится с учетом выявленных данных и запроса клиентов. В зависимости от специализации психолога, могут проводиться занятия по типу игровой терапии, сказкотерапии, арт-терапии, психокоррекция.

В зависимости от возраста клиента, детский психолог подбирает методы, более или менее серьезные и сложные для восприятия. Для совсем маленьких клиентов подбираются игровые методы с использованием песка, игрушек, конструкторов и других игровых атрибутов.

В ходе такой психологической проработки раскрываются глубинные причины возникшей проблемы, повышается уверенность ребенка в собственных силах, раскрывается его творческий потенциал, скрытые эмоции находят свой выход в безопасной для окружающих людей форме. С родителями детский и семейный психолог проводит различные беседы, обучающие семинары и курсы, тренинги в группах среди родителей с похожими проблемами. Специалист дает рекомендации по воспитанию ребенка, разбирает типичные ошибки родительского поведения. Если у клиента нет возможности присутствовать на консультациях лично, семейный психолог может организовать онлайн-консультации при помощи видеосвязи.

Почему детям нужна помощь психолога?

Родители могут посчитать, что обращаться за помощью к психологу, значит, признать своего ребенка «ненормальным». Это не так. С развитием и ростом все дети проходят через определенные возрастные кризисы.

У всех на слуху проблемы подросткового возраста, которые связаны с окончанием школы, изменением тела и гормонального баланса. Однако мало кто знает о том, что изменения в сознании начинаются гораздо раньше — с самого рождения ребенок живо откликается на окружающую обстановку, а примерно с 3 лет может активно изменять окружающий мир.

Похожие ситуации случаются с периодичностью примерно в 5 лет. Малыш растет, меняется его отношение к миру и ситуация в мире вокруг него. Сознание перестраивается и регулярно сталкивается с проблемами, которые порой не выходит решить самостоятельно.

Родители часто могут не заметить изменений, происходящих с их чадом, потому что они заняты работой или друг другом. Иногда родители сами становятся причиной конфликта, возникающего у ребенка с окружающим миром. Тогда психолог направит большинство своих усилий именно на родителя, его понимания процесса воспитания и семейных взаимоотношений.

Часто встречается такая проблема, как детские страхи. Они могут быть крайне навязчивыми, вмешиваться в отношения ребенка с миром, и при этом, по мнению родителей, абсолютно беспочвенными. Профессионал позволит разобраться в реальных причинах страха, и преодолеть его. Актуальной для многих родителей является ситуация детских невротических проявлений. Грызение ногтей, расчесывание кожи, вырывание волос, частое мочеиспускание и другие болезненные проявления заставляют родителя вести ребенка к различным врачам, которые, как правило, не находят никаких причин для болезни. В возрасте до 10 лет невротические реакции часто проявляются именно через телесность. Аллергические реакции, бессонница или постоянный сон, неконтролируемое мочеиспускание или дефекация, головные боли и частые простудные заболевания без признаков хронической инфекции почти наверняка сигнализируют о проблемах во внутреннем мире. Несмотря на это, не следует совершать ошибку и списывать абсолютно все соматические проявления на психическое состояние. Прежде чем начинать психотерапию, следует пройти необходимые этапы диагностики и убедиться в отсутствии физических причин для заболевания.

Мифы о детских психологах

Многие родителями детский психолог воспринимается некорректно. Первое заблуждение: детским психологом может быть только человек, у которого есть собственные дети. Это не так. Психолог в своем кабинете — это прежде всего профессионал, который оказывает воздействие на клиента проверенными, научно обоснованными методами. Это не родитель и не добрый сосед, который временно «нянчит» ребенка как собственного. Поэтому отсутствие личного опыта воспитания у психолога — не преграда для работы с семейными трудностями. Второе заблуждение: у хорошего детского психолога за плечами большой опыт работы. Опыт — это, разумеется, важно, но дети и подростки часто гораздо легче контактируют с молодыми специалистами, чем с великовозрастными профессорами. Если у психолога есть теоретическая подготовка, то отсутствие многолетнего опыта работы не причиняет трудностей. Третий миф: психолог будет «пичкать таблетками». Психолог — не врач, и не имеет права выписывать своим клиентам препараты. Если детский психолог приходит к выводу о том, что ребенку необходимо лекарственное лечение, он перенаправит клиента к специалисту медицинского профиля.

Последнее опасное заблуждение: после визита к психологу ребенок перевоспитается и будет послушным и покладистым. Это не так. Чтобы ребенок вернулся к нормальному, гармоничному состоянию, требуется работа его самого, профессионального психолога и родителей.

Задача детского психолога — не выдрессировать ребенка, не читать ему лекции и нотации. Главной целью является установление доверительного контакта со специалистом, раскрытие творческого потенциала, снятие тревоги и проработка внутренних конфликтов.

Таким образом, если родители ребенка понимают, что с чадом происходят изменения, которые мешают жить, развиваться и выстраивать отношения с семьей и сверстниками, следует принимать меры и[вести его к профессионалу.](https://vk.com/nbatxxx) Лучше начинать работу над проблемами раньше, пока те не привели к нарастанию конфликта и усугублению ситуации в семье.

Психолог — это не волшебник, и не исправит проблемы по щелчку пальцев. Посещение профессионала требует работы и вдумчивого подхода членов семьи, готовности к изменениям, терпения и финансовых вложений. Прежде чем обращаться к специалисту, осознайте ответственность за ребенка и за собственные решения, принимаемые в отношении семьи.