

С КАКИМИ ПРОБЛЕМАМИ ОБРАЩАЮТСЯ К ПСИХОЛОГУ

Взрослые люди обращаются к психологу с проблемами, которые могут касаться любой сферы человеческой жизни, это могут быть:

- *с проблемами, связанными с взаимоотношением с людьми: с любимыми, с детьми, с родителями, с друзьями, с коллегами, со знакомыми и незнакомыми, а также по причине одиночества.*
- *с внутренними конфликтами: хочу, но не могу; могу, но не хочу, а надо; хочу, но не вижу возможности как.*
- *с проблемой выбора, как поступить в той или иной ситуации.*
- *когда одолевают страхи, навязчивые мысли, желания, которые мешают жить.*
- *когда меняются обстоятельства в жизни и надо научиться жить в новых условиях, например, болезнь или смерть близкого человека, развод или переезд, увольнение (особенно остро в период кризиса) или смена работы.*
- *с любыми проблемами, что приносят ощущение несчастья.*

Бытует мнение, что психологи и психотерапевты работают только с психически нездоровыми людьми. Однако если посмотреть список проблем, описанный выше, то вы заметите, что со многими трудностями вы сталкивались в течение жизни. К сожалению, бывают обстоятельства, когда внутреннего ресурса человека не достаточно для выхода из жизненной ситуации и тогда человек может обратиться за помощью к специалисту – психологу или психотерапевту.

За рубежом наличие семейного психолога считается не просто престижным, но и наущно необходимым. Постепенно эта тенденция усваивается и в России.

С кем работает детский психолог?

Детский психолог может работать не только с детьми и подростками, но и с их родителями, бабушками и дедушками, а также другими родственниками, которые обеспокоены проблемами взаимоотношений с ребенком, его здоровьем, самочувствием и поведением.

Если Вас стало беспокоить самочувствие, настроение или поведение ребенка, то наверняка у Вас возникает вопрос – как понять обращаться ли с этой проблемой к психологу, спросить совета у знакомых, попробовать справиться самому или подождать пока «с возрастом пройдет само».

К детскому психологу чаще всего обращаются со следующими проблемами:

Агрессивное поведение. Агрессия может быть направлена на членов семьи, других детей, на себя самого.

Замкнутость, обидчивость, депрессивность, необщительность, некоторые черты аутизма. Ребенок не хочет играть и общаться с другими детьми, включиться в игру, застенчив, нерешителен.

Ребенок постоянно чем-то обеспокоен, напряжен, чрезмерно осторожен и боязлив.

Трудности в адаптации к детскому саду или школе, чрезвычайно болезненна даже кратковременная разлука с мамой или замещающим ее человеком, нежелание расти, взрослеть.

На протяжении всей жизни человек проходит определенные этапы в своем развитии, которые детские психологи называют кризисами. Наиболее яркие из них в детском возрасте - кризис одного года, трех лет, семи лет, кризис подросткового возраста. В эти моменты родители признаются, что перестают понимать своего ребенка, которые до этого рос мягким и покладистым. Обращение к детскому психологу поможет понять, что происходит с вашим ребенком.

Когда нужна помощь психолога? При решении этого вопроса можно опираться на следующие критерии:

Во-первых, если негативная ситуация существует уже продолжительное время (более 2-3х месяцев) или со временем ухудшается, усугубляется.

Во-вторых, если на проблемы Вашего ребенка обращают внимание другие окружающие люди. Это могут быть воспитатели в детском саду, учителя в школе, близкие родственники или даже родители других детей.