

Чем может помочь родителям детский психолог?

Можно сказать, что к психологам все уже привыкли. Эти специалисты помогают решать личностные проблемы, проводят психологическое тестирование, тренинги, обучающие эффективно общаться и разрешать конфликты, составляют психологические портреты и характеристики и многое другое. Но все это касается, в первую очередь, взрослых людей.

А чем же занимаются детские психологи? В каких ситуациях родителям может быть полезна, а в каких просто необходима консультация этого специалиста?

«Может, к психологу?»

Почему вообще у родителей появляется мысль обратиться к детскому психологу?

Нередко это рекомендация воспитателя в детском саду либо школьного учителя ребенка. Кроется за ней обычно непохожесть ребенка на остальных детей. Агрессивный или застенчивый, медлительный или невнимательный – в общем, так или иначе, выделяется на общем фоне.

«С вашим ребенком что-то не так, сводите его к психологу» – эту фразу, наверное, слышали многие родители.

Первая реакция мамы на подобные заявления – защита. «С моим ребенком все в порядке!». Иногда защита и правда вполне правомерная, ведь бывает, что индивидуальные особенности ребенка – не его проблема, а проблема педагогов, которые не могут найти нужный подход.

Но может быть и другая ситуация. Может оказаться, что воспитатель и правда видит те стороны жизни вашего малыша, которые вы не замечаете. К примеру, открытый и

общительный дома, он может испытывать проблемы в общении со сверстниками в садике. Такие ситуации тоже не редкость. Так что всерьез отнеситесь к словам педагогов, расспросите об их видении проблемы.

Если осталась какая-то тревога за своего малыша, визит к психологу поможет разобраться с ситуацией и с эмоциональным состоянием ребенка объективно. Выявить причины возникающих трудностей, если они есть. В конце концов, ведь не считается чем-то зазорным посещать стоматолога для проверки и необходимой профилактики. Почему-то о психологах же иногда сохраняется такое мнение, что визитом к этому специалисту подтверждаешь свою «ненормальность». Это, конечно же, не так: психолог, вообще, по определению, работает только с психически здоровыми людьми.

Другой случай возникновения необходимости обратиться к детскому психологу часто совпадает с так называемыми возрастными кризисами в развитии ребенка (год-полтора, три-четыре, шесть-семь и подростковый период). Что происходит в эти моменты? Возрастной кризис означает, что в развитии человека происходит резкий скачок, что-то радикально меняется. Мама и папа же не успевают привыкнуть к этим изменениям, не учитывают их в общении, используют воспитательные приемы, уже не действенные в новых условиях. Все это накладывается на повышенную эмоциональность ребенка, характерную для переходных периодов.

Капризы, агрессия, упрямство ребенка – и чувство беспомощности у родителей. Вполне естественная реакция – обратиться к специалисту. И это в самом деле может помочь. Психолог поможет разобраться в сути возникших трудностей, подскажет воспитательные приемы, а при необходимости позанимается с ребенком, чтоб помочь ему преодолеть непростой период.

Что делают детские психологи?

Итак, эти или какие-то другие причины привели вас к мысли об обращении к детскому психологу. В чем же может заключаться его работа?

- *Психодиагностика*

Любой психолог владеет довольно большим набором психодиагностических средств и методик. Их цель – определить объективное состояние человека, выделить его причины, а также оценить уровень развития тех или иных психических процессов (памяти, внимания, мышления и т.д.). Если для взрослых часто используются тестовые методики, известные многим, то в арсенале детского психолога обычно это особые методики для детей. Специалист может попросить вашего ребенка что-то нарисовать, может поиграть с ним в увлекательную игру – на самом же деле с помощью этих процедур соберет необходимые данные.

- *Развивающие занятия*

С помощью развивающих психологических игр специалист поможет развить у ребенка разные необходимые навыки и качества. Внимание, память, усидчивость, логическое и образное мышление – в арсенале детского психолога развивающие игры для самых разных возрастов. Чаще всего, развивающие психологические занятия проводятся сразу с группой детей, и в таком случае ребенок также учится общаться с другими детьми, воспринимать социальные нормы.

- *Детская психотерапия*

При наличии у ребенка серьезных эмоциональных или личностных трудностей может потребоваться специально организованная психотерапевтическая работа. Это могут быть занятия на снятие тревожности, страхов, на повышение самооценки, на снятие агрессивных тенденций. Детская психотерапия может потребоваться, если ребенок пережил сильный стресс – потерю близких, физическое или психическое насилие и т.п.

Методы, применяемые в детской психотерапии, многообразны. Например, для совсем маленьких детей очень действенным методом оказывается так называемая песочная терапия (специально организованные занятия с песком). Для детей постарше очень эффективна бывает сказкотерапия (занятия с применением специальных психотерапевтических сказок как готовых, так и составляемых в ходе взаимодействия ребенка с психологом). Игра, рисунок, сказка – все знакомые и интересные для ребенка предметы и занятия становятся в руках специалиста мощным средством помощи.

- *Консультирование родителей и семейное консультирование*

У психологов есть такая известная аксиома «Проблемы маленьких детей – это проблемы родителей». И это на самом деле так. При внимательном рассмотрении причины всех детских трудностей находятся в семейных проблемах и конфликтах, неадекватности стиля воспитания и т.д. Потому зачастую получается так, что для решения проблемы ребенка достаточно родителям самим разобраться в причинах и изменить что-то в своем поведении, в ситуации, окружающей ребенка.

Психолог на консультации поможет вам увидеть себя со стороны, объективно оценить свои методы воспитания. Хороший психолог никогда не будет судить или упрекать вас за что бы то ни было. Он просто даст вам в руки новые, более эффективные инструменты воспитания, расскажет больше о возрастных особенностях малыша.

Грамотно проведенная консультация очень часто снимает необходимость специальной психологической работы с самим ребенком. И с другой стороны, работа психолога с ребенком без параллельного консультирования родителей обычно малоэффективна, ведь после занятий ребенок вновь возвращается в семью.

Автор - **Евгения Лепешова**

[Источник](#)