

10 ПОВОДОВ ОБРАТИТЬСЯ К ДЕТСКОМУ ПСИХОЛОГУ

Для успешного решения проблем в большинстве случаев нужна и психологическая работа с родителями и психологические занятия с ребёнком.

Надеяться на хороший результат, просто водя ребёнка раз в неделю к психологу, как в какой-нибудь кружок, конечно можно и результат будет, но не такой быстрый и не такой значительный, как хотелось бы и родителям, и психологу.

Родителям, которые хотят серьёзных и стабильных изменений в ситуации, необходимо быть готовыми работать над собой, меняя привычные для себя воспитательные модели. Ведь проблемное поведение ребёнка, во многих случаях результат семейного воспитания.

1. Вы слышите постоянные жалобы на агрессивное поведение вашего ребёнка в детском саду или школе.

2. Ваш сын или дочь постоянно жалуется на сверстников: «Они не хотят со мной играть», «Они меня обижают», «Они все плохие», «Они опять...».

Если ребёнок приносит из детского сада, школы, улицы более 60% впечатлений отрицательного характера, то это повод разобраться в причинах и выбрать стратегию помощи ребёнку.

3. Ваши дети постоянно ссорятся или дерутся между собой. Здесь, я бы немного снизила порог нормы. Если более 50% времени взаимодействия детей между собой составляют слёзы, ссоры, обиды и тем более драки, то пришла пора разобраться в ситуации.

4. Повторный случай воровства. Единственный случай - почти норма. Большинство детей имеют опыт присвоения чужого. Но если ситуация повторилась или стала регулярной, значит ваша реакция на такие ситуации неверная и/или у ребёнка есть серьёзные психологические проблемы. Психолог поможет вам выбрать верную реакцию и выяснить причины повторяющегося воровства.

5. У вашего сына или дочери существуют проблемы в обучении. Например, он не желает принимать участия в занятиях в детском саду или имеет плохое поведение на уроках в школе. Если ваш ребёнок иногда «болтал на уроке с соседом», был «не готов к уроку» или «бегал по коридору», не стоит сильно заморачиваться. Но если вам говорят, что ваш сын во время учебного процесса ходит по классу, залезает под парту, то стоит проконсультироваться со специалистом.

6. Ваш ребёнок не усваивает программу детского сада/школы или делает это с большим трудом. Индивидуальная диагностика познавательной и эмоционально-волевой сферы поможет определить причины неуспеха и наметить пути решения.

7. Ваш сын или дочь часто капризничает, закатывает истерики или демонстрирует бурные негативные эмоции.

8. Ваш ребёнок частенько говорит о том, что «никто его не любит», что «его зря родили», «что он не хочет жить» или «не видит смысла в жизни».

9. Если у вас нет взаимопонимания с сыном или дочерью.

10. Если вы разводитесь или не так давно развелись с отцом/матерью своего ребёнка. В этой ситуации важно «посмотреть», какие чувства, мысли и умозаключения мальчик или девочка вынесли из этой ситуации.

ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА МОЖЕТ СЛУЖИТЬ СИГНАЛОМ ОБ ИМЕЮЩИХСЯ ТРУДНОСТЯХ

Первые звонки опасного поведения — как не запустить ситуацию?

Подростковый возраст может стать серьезным испытанием и для ребенка, и для родителей. Важно вовремя заметить, что у ребенка возникли проблемы, внутренние переживания или конфликты со сверстниками/педагогами. Существует множество случаев, когда дети из благополучных семей вдруг оказывались в сомнительных компаниях, приобретали зависимости или преступали закон — на каком-то этапе родители не заметили тревожных звоночков и не уделили ребенку необходимого внимания.

10 ПРИЗНАКОВ ОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКА:

1. Самоповреждения. То, что порой кажется просто не очень хорошей привычкой (ребенок постоянно расчесывает ссадины и болячки, дергает волосы или брови), на самом деле может оказаться признаком стресса и внутренних переживаний. Он таким образом старается физической болью заглушить боль душевную.

2. Демонстративное снижение успеваемости. Дети часто используют низкую успеваемость и плохое поведение для привлечения внимания родителей, порой неосознанно. Не торопитесь читать нотации, а постарайтесь разобраться в истинных причинах.

3. Отсутствие хобби. Подросткам свойственен избыток энергии, независимо от типа характера. Если у него нет любимого занятия (активного или пассивного), которым он готов заниматься часами, то это тоже является тревожным звоночком и требует внимания.

4. Отсутствие друзей. Для подростка очень важно общение со сверстниками. Если он все время проводит в одиночестве, то либо не имеет навыков социализации, либо конфликтует со сверстниками.

5. Появление вредных привычек. Попытки курить или пробовать алкоголь с одноклассниками за углом школы могут быть формой социализации. И эта проблема требует проработки. Особо критичным является, если ребенок прибегает к различным формам зависимости и вне коллектива, как к способу саморазрушения.

6. Постоянное состояние апатии. Безразличие к себе и ко всему окружающему — тревожный звоночек, ведь подростки испытывают потребность выделяться и самовыражаться.

7. Отсутствие эмпатии. Когда подросток начинает мучить животных, обижать или оскорблять более слабых — это психологическая проблема.

8. Частые и резкие перепады настроения. Внезапные истерики, несдержанность, «качели» настроения и даже агрессивность — все это признаки возможных проблем.

9. Нарушение сна. Бессонница и сложности с подъемом могут иметь как физиологические, так и психологические проблемы.

10. Расстройство пищевого поведения. Резкие отклонения от привычного режима питания – это повод обратиться к специалистам. Если подросток полностью отказывается от еды или, наоборот, сметает все и просит добавки, то причины могут быть комплексными – и физиологическими, и психологическими.

КАК НЕ ЗАПУСТИТЬ СИТУАЦИЮ?

Первое и главное – это внимание к подростку. Не формальное, а искреннее и конструктивное. Он не должен оставаться наедине со своими проблемами.

В остальном же родителям следует придерживаться следующих позиций:

1. Осознание, что трудности переходного возраста неизбежны. И длиться они могут не один год.

2. Учитесь слушать своего ребенка. Не принимайте решений сгоряча. Всегда лучше остановиться и обдумать ситуацию.

3. Не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам, как вместе с ребенком, так и самостоятельно.

4. Не забывайте о себе – ищите положительные источники восстановления энергии.

5. Верьте в себя и своего ребенка.

ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Дети	Подростки
Печальное настроение	Печальное настроение
Потеря свойственной детям энергии	Чувство скуки
Нарушения сна, соматические жалобы	Чувство усталости
Изменение аппетита или веса	Нарушения сна, соматические жалобы
Ухудшение успеваемости	Неусидчивость, беспокойство
Снижение интереса к обучению	Фиксация внимания на мелочах
Страх неудачи, чувство неполноценности	Чрезмерная эмоциональность
Самообман - негативная самооценка	Замкнутость
Чувство «заслуженного отвержения»	Рассеянность внимания
Заметное снижение настроения при малейших неудачах	Агрессивное поведение
Чрезмерная самокритичность	Непослушание, склонность к бунту
Сниженная социализация	Злоупотребление наркотиками или алкоголем
Агрессивное поведение	Прогулы в школе, колледже, плохая успеваемость

ПРИЗНАКИ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О СУИЦИДАЛЬНОЙ УГРОЗЕ

Эмоциональные	Словесные	Поведенческие
Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно отдаляющие от близких людей	Уверения в беспомощности и зависимости от других	Амбивалентность (двойственность) переживаний («люблю-ненавижу»)
Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам	Прощание	Беспомощность, безнадежность
Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток	Разговоры или шутки о желании умереть	Переживание горя
Посещение врача без очевидной необходимости Пренебрежение внешним видом	Сообщение о конкретном плане суицида	Признаки депрессии
Расставание с дорогими вещами или деньгами	Двойственная оценка значимых событий	Вина или ощущение неудачи, поражения
Приобретение средств совершения суицида	Медленная, маловыразительная речь	Чрезмерные опасения или страхи Чувство собственной малозначимости
Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу	Высказывания самообвинения	Рассеянность или растерянность