**Как понять, что ребёнку нужен психолог**

Вот тревожные звоночки, говорящие о том, что нужно обратиться с специалисту.

‍

**1. Нестандартные реакции, странности.**Например, ребёнок плохо спит, у него подавленное настроение, отсутствует аппетит, но при этом не наблюдается симптомов простудного или инфекционного заболевания. Родителям следует бить тревогу, если это продолжается неделю и дольше. Скорее всего, ребёнок переживает какое-то негативное событие, которое произошло недавно и спровоцировало внутренний конфликт.

**2. Целенаправленное агрессивное поведение, которое проявляется по отношению к слабым членам семьи, к животным.** При этом ребёнок знает, что это плохо, и осознаёт свои действия. Сюда же относятся ситуации, когда сын/дочь выдёргивает у себя волосы, расцарапывает себе руки, ноги, бьётся головой о стену, пол. Это говорит о невозможности выразить свои эмоции, об остром моменте переживания своего неблагополучия. Таким образом, дети пытаются заменить эмоциональную боль физическими страданиями.

**3. Заикание.** Если вы заметили, что ребёнок начал с трудом проговаривать слова, срочно обращайтесь за помощью к психологу, к неврологу.

**4. Тревожность, страх**. Если у ребёнка без видимых оснований наблюдаются приступы панического страха, значит, следует искать причину во внутренних переживаниях, которые вызваны недавно произошедшими событиями. Если сын/дочь в принципе боится окружающего мира (темноты, кошек, собак, других людей, детей), то визит к психологу лучше не откладывать, пока тревожность не превратилась в черту личности.

**5. Задержка в развитии**. Может быть следствием психологических причин, а не слабого интеллекта.   
**‍**

**6.Проблемы в общении со сверстниками.** Ещё один тревожный симптом – избегание какого-либо общения, когда ребёнок сторонится других детей, не идет на контакт. В этой ситуации возможны нарушения эмоциональной сферы, и эту проблему следует решать вместе со специалистом.

**7. Отсутствие интересов.** Обычно для детей характерна любознательность и желание открывать мир вокруг. Если у ребёнка нет хобби, он не знает, чем себя занять, его не увлекает ни один школьный предмет — стоит проконсультироваться с психологом.

**‍8.Низкая учебная мотивация.** Проблемы с учёбой — частый запрос у детского психолога. Иногда дело не столько в конкретных пробелах по предметам, сколько в эмоциональном состоянии ребенка.

**9.Частые болезни**. Если дети регулярно болеют, скорее всего, что-то не в порядке с их эмоциональным состоянием. Внешние психологические факторы влияют на физическое самочувствие ребёнка.

**10. Особые ситуации**. Психика ребенка очень хрупка и уязвима. В жизни порой бывают такие ситуации, с которыми трудно справиться даже взрослым. К ним относятся смерть одного из членов семьи, развод родителей; появление нового члена семьи; поступление в детский сад или в школу; серьезная болезнь ребенка; насилие по отношению к самому ребенку или у него на глазах. В этих случаях стоит обратиться к психологу, даже в том случае, если вам кажется, что одно из перечисленных событий не сильно повлияло на ребенка. Но дело в том, что внешне это может никак не проявляться, а уйти внутрь души и появится тогда, когда вы этого меньше всего ждете.

**Как объяснить ребёнку поход к психологу**

Часто родителей беспокоит, как предложить сыну или дочери встречу со специалистом. Ребёнок может испугаться, что он «не такой, как все», и отказаться идти. Это связано с тем, что не только дети, но и взрослые бывают уверены, что сеанс у психолога нужен только тем, у кого «едет крыша».

На самом деле это не так. Подростку можно объяснить, что психолог — в каком-то смысле тоже врач, только лечит не физическое, а ментальное здоровье. Нормальная практика — пойти к психологу, даже если «ничего не болит».

‍ Сейчас психотерапия становится всё популярней, особенно среди тинейджеров. Возможно, подросток и сам осознаёт необходимость встречи со специалистом, но стесняется попросить об этом родителей.

Но если ребёнок пока недостаточно взрослый, используйте другую тактику: не говорите о походе к психологу напрямую. Не стоит преподносить психолога как серьёзного специалиста, который «поможет тебе» и «решит твои проблемы» — в этом случае ребёнок заупрямится.  
Когда ребёнку нужен психолог, преподнесите это как игру. Сделайте акцент на том, что ребёнку будет интересно, и он здорово проведёт время.