

Когда ребенку нужен психолог?

В жизни практически каждого родителя в один прекрасный день возникает мысль: «Боже мой! Что же мне делать с этим ребенком?» Ни для кого из родителей не секрет, что дети способны вызывать просто чудовищные по своей силе и интенсивности эмоции. Причем, как положительные, так и отрицательные.

Что касается положительных чувств, тут, понятное дело, никто не возражает. Всегда приятно чувствовать радость за успехи любимого чада, благодарность за заботу, обоюдное чувство любви и признательности... Ну а как быть с отрицательными эмоциями? Многим родителям знакомо чувство злости, агрессии, безысходности, когда воспитательный процесс заходит в тупик. Особенно, когда дети достигают подросткового возраста и становятся практически неуправляемыми.

Но у многих родителей такой сложный период совпадает с первым кризисом роста, примерно в трехлетнем возрасте. И уже в этот период часто задают вопрос: «Как научить ребенка слушаться?» Почему-то воспитание у нас понимают так: взрослые говорят детям, что хорошо и что плохо, как следует поступать, а как не стоит. При этом, если ребенок соглашается с точкой зрения родителей, он считается умницей, а если протестует - значит, пробелы в воспитании. При этом родители не всегда учитывают качества личности и эмоциональное состояние ребенка, предпочитая пойти на ссору, но настоять на своем. И сами же после этого мучаются, рассказывая о том, что пропало взаимопонимание, что ребенок больше не делится секретами, не просит помощи, закрывается у себя в комнате и не хочет даже говорить.

При такой ситуации страдают все: и родители, и дети. И никто уже не знает, как наладить отношения, потому что ребенок вам уже не верит, а вы не знаете, как до него достучаться. Можно бесконечно читать нотации, что-то объяснять, но вы замечали, чтобы это давало результат? Возможно, ребенок и соглашается с вами, но скорее для вида, чтобы вы от него отстали. А откуда вы знаете, что он при этом думает? А что чувствует? А у вас внутри какой вулкан клокочет? А в такие моменты знаете, что происходит в организме? Эмоции подавляются, так как считаются социально неприемлемыми. Особенно если они отрицательные: агрессия, раздражение, неприятие, недовольство, обида и т.д.

Всем знакомо выражение «последняя капля». Когда чаша терпения переполняется,

эмоции обрушиваются водопадом, и часто человек просто не в состоянии их контролировать. И начинается скандал, в пылу которого вы говорите друг другу много неприятных вещей и не можете остановиться! В случае, если контроль эмоций достаточно силен и выражение «последняя капля» не имеет к вам никакого отношения, имеет место другой вариант развития событий. Энергия негативных переживаний устремляется в болезнь и начинает разрушать ваше тело. Сегодня много говорят о психосоматической природе заболеваний.

Еще одна из причин, почему мы сдерживаем свои чувства, это боязнь принять в себе то, что считается плохим и всячески порицается, а также является очень болезненным. Это может быть или зависимость, или грусть, или зависть, или разрушительная злоба, или сильное влечение. А может быть и уверенность, и гордость, чуткая нежность, и безграничная любовь.

Это может быть любая эмоция, на которую способен человек. Но вот парадокс - нам очень хочется получить от наших близких теплые и положительные эмоции, а они не могут нам их предоставить. Все дело в том, что сдерживая себя в проявлении отрицательных эмоций, человек приучается к сдержанности вообще как таковой, и уже не в состоянии ощутить, что у него есть и положительные эмоции тоже!

Все это ужасно обедняет нашу жизнь. Но вот когда вы начнете переживать все эмоции, которые возникают, и переживать их в сознательной и открытой форме, вы откроете себя во всем богатстве, которое существует внутри вас. И что самое главное, вы научитесь ладить со своими детьми и друг с другом. Уважаемые родители, как вы считаете, это стоит ваших усилий?

Если вы еще не уверены, стоит ли идти к психологу по поводу ребенка, хочу сказать, что вовсе не обязательно у вас должны быть проблемы в отношениях. Но иногда могут быть проблемы, связанные с психическим развитием ребенка, о которых вы можете долгое время не догадываться, а потом время будет упущено.

Считается правильным ходить к стоматологу один раз в полгода. Этого достаточно для профилактики здоровья собственных зубов. Точно также можно посетить психолога вместе с ребенком - для профилактики. И не нужно это делать часто - в два годика, затем в шесть. Просто проверьте развитие психических процессов: внимание, память, мышление, интеллект... Если психолог заметит явное несоответствие возрасту, то у вас

будет возможность своевременно этим заняться, потому что это поправимо. В более старшем возрасте для посещения психолога вам обязательно понадобится согласие самого ребенка.

Что касается выбора психолога для ребенка - выбирайте как для себя, по тем же самым принципам. Но есть один важный момент, о котором родителям обязательно нужно знать. Если вы приняли решение водить ребенка на занятия с психологом, имейте в виду - вам тоже придется ходить на консультации.

Вы, конечно, вправе решить, что это вам не нужно, но ребенка невозможно вырвать из контекста семьи! Зачастую он только отражает проблемы собственных родителей. Так что если вы действительно хотите увидеть в нем положительные изменения, нужно будет вплотную заняться и собственными изменениями. Причем консультироваться вам нужно не вместе, т.е. вы не можете присутствовать на консультации одновременно с вашим ребенком: ребенок хоть и маленький, но имеет полное право на конфиденциальность. По этой же причине не стоит расспрашивать у психолога, что делал и что говорил ему ваш ребенок на консультации. Изменения в поведении ребенка станут заметны даже тогда, когда будете оставаться в неведении относительно происходящего в кабинете психолога.

А пока ребенок занят с психологом, вы можете ходить к другому специалисту с целью понять свою роль в создавшейся ситуации и в тех сложностях, которые возникли в отношениях с вашим ребенком. Ваша работа над собой в этот момент является даже более важной, чем занятия с психологом вашего ребенка. Ведь после этих занятий ребенок снова возвращается к вам. И если ваше отношение к нему не изменилось, то вскоре все вернется на круги своя.

Автор - **Яна Лан**

[Источник](#)