

Что нужно знать родителям об обращении за помощью к специалистам

В условиях распространения коронавирусной инфекции, ежедневный уклад жизни множества людей изменился: распорядок дня, питание, сон, покупки, режим работы и общения с близкими, темп перемещений, привычные атрибуты уровня комфорта и безопасности. Это могло сказаться на нашем психологическом благополучии и состоянии наших детей. Возникающие эмоциональные реакции и переживания являются естественными реакциями на события, выходящие за рамки обыденных, однако они могут влиять на образ жизни, баланс внутрисемейных отношений, вызывать психологические трудности различного характера. Кому-то приспособиться к таким условиям легче, а кому-то сложнее, но, несмотря на складывающиеся обстоятельства, существует возможность обратиться за помощью к специалистам - психологам.

Как понять, что вашему ребенку нужна помощь психолога? Кто такой психолог, чем он занимается, чем отличается от психиатра?

Кто такой психолог?

Психолог – это специалист, работающий в сфере психологического благополучия человека, помогающий преодолеть как внутренние психологические сложности и проблемы, так и помочь выстроить отношения с окружающими.

Чем же отличается психолог от психиатра?

Психолог	Психиатр
Специалист, имеющий психологическое образование	Специалист, имеющий медицинское образование
Специалист, не ставящий диагноз	Врач, который имеет право ставить диагноз
Использует психотерапевтические методы и приемы, не выписывает лекарственные препараты	В качестве лечения и при необходимости медикаментозной поддержки, может назначить лекарственные препараты
При необходимости уточнения состояния и потребности медикаментозной поддержки, может	При необходимости и после оценки состояния, может установить диспансерное наблюдение

рекомендовать обратиться к психиатру

Важно! Работа с психологом – это совместный труд, не только специалиста и ребенка, но и Вас. Ребенок будет чувствовать себя максимально комфортно и благополучно, если рядом комфортно и благополучно чувствует себя взрослый, который о нем заботится. Психолог не дает советов и рецептов о том, как надо жить или как решить проблему, а, помогает совместно найти пути и способы того, как можно справиться с возникшими сложностями.

Как понять, что вашему ребёнку нужна помощь психолога?

Чем младше ребенок, тем острее он может реагировать на перемены. Стабильность распорядка дня, ритмичность и повторяемость (когда ребенок знает, что его ждет) напрямую влияет на эмоциональное состояние малышей. Любые изменения – стресс для ребенка. Если вы заметили резкие изменения в поведении ребенка, вдруг появившиеся непривычные эмоциональные проявления или высказывания, отмечаете сложности с соблюдением режима (например, нарушение сна, аппетита и пр.) – в первую очередь, постарайтесь поговорить с ребёнком, рассказать о сложившейся ситуации и обсудить его чувства. Будьте честны с ребенком, правдивы, постарайтесь подобрать понятные для его возраста слова. Попробуйте понять, что могло стать причиной резких изменений. Также важно помнить, что в процессе перехода от одного возрастного периода к другому происходит преодоление ребёнком так называемого «кризиса», влияющего на изменения поведения или эмоционального фона.

Возрастной период	Характерные возрастные особенности	На что важно обратить внимание
Ранний возраст (до 3-х лет)	<ul style="list-style-type: none">∅ Появление самостоятельности и автономности в передвижениях.∅ Возрастающий интерес к взаимодействию с предметами.∅ Стремление самостоятельно выполнять деятельность, которую выполняет взрослый.∅ Чувство гордости за свои достижения.∅ Активное усвоение слов,	<ul style="list-style-type: none">∅ Изменения, связанные с режимом дня: нарушения сна, отказ от еды, отказ использовать горшок, мыться, переодеваться.∅ Появление психосоматических симптомов (т.е. симптомов,

	<p>возникающих под влиянием психологических факторов, среди которых могут быть - расстройства желудка, высыпания на коже, головная боль и т.п.).</p> <p>Ø Очень бурные эмоциональные проявления в виде частого и громкого плача, капризов.</p> <p>Ø Чрезмерная двигательная активность.</p>
<p>названий предметов.</p> <p>Кризис 3 лет - перестройка отношений между ребёнком и взрослым в пользу большей автономии ребёнка.</p> <p>Для кризисного периода характерны: негативизм, упрямство, строптивость, своеволие, преувеличение значимости собственного мнения в противовес мнению родителей, желание чтобы все вокруг, выполняли желаемое по требованию ребёнка.</p>	<p>Ø Предпочтение отдается самостоятельной деятельности (без участия взрослого).</p> <p>Ø В играх со сверстниками ребенок моделирует поведения взрослого.</p> <p>Ø Преодоление эгоцентризма.</p> <p>Ø Усвоение понятий добра и зла.</p> <p>Ø В 6-7 лет возникновение внутренней позиции школьника (высокая познавательная мотивация, желание учиться).</p> <p>Кризис 7 лет - внутренние переживания, осмысление ребёнком собственного отношения к окружающему миру, последствий своих действий.</p> <p>Для кризисного периода</p>
<p>Дошкольный возраст (3-7 лет)</p>	<p>Ø Нарушение сна, недержание мочи, отказ от еды.</p> <p>Ø Повышенная возбудимость, подавленность, регресс в поведении, заикание, усиление симбиоза с родителями.</p> <p>Ø Нарушения речи.</p>

	<p>характерны: появление секретов, манерничанье, мотив соблюдения правил становится сильнее мотива получить желаемое.</p>	
<p>Младший школьный возраст (7-11 лет)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ∅ Учебная деятельность является ведущей, основной. ∅ Активно развиваются навыки планирования собственных действий. ∅ Происходит формирование воли. ∅ Развивается сознательная саморегуляция памяти, внимания. ∅ Кризис подросткового возраста - проявляется в снижении продуктивности и способности к учебной деятельности, преобладании негативного мышления над позитивным, активном внимании к своему «внутреннему миру», появлении способности к рефлексии своих чувств и действий. 	<ul style="list-style-type: none"> ∅ Замкнутое, отстраненное поведение, отказ от действий, связанных с общением. ∅ Агрессивность, раздражительность (особенно по отношению к родителям и значимым взрослым). ∅ Трудности в выполнении ежедневных обязанностей. ∅ Головные или желудочные боли, расстройство стула, нарушения сна. ∅ Регрессивные проявления: недержание мочи, сосание пальца, отказ спать одному.
<p>Подростковый возраст (11-15 лет)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ∅ Освоение норм социальной жизни, нравственных норм регуляции отношений в сообществах сверстников. ∅ Появление чувства взрослости, самосознания. 	<ul style="list-style-type: none"> ∅ Агрессивное, деструктивное поведение. ∅ Протестные реакции. ∅ Демонстрация безразличия,

Референтной группой на этом этапе является группа сверстников – именно их мнения и оценки становятся наиболее значимыми для подростка.

На первый план выходит деятельность по построению личностных взаимоотношений со сверстниками.

Среди когнитивных процессов на передний план выходит развитие абстрактно-логического мышления, сконцентрированного в этот период на построении временных перспектив и планов на будущее.

В поведении подростков преобладает: желание ребёнка видеть себя в роли взрослого, требование того, чтобы окружающие относились к нему как к взрослому.

отчужденности от дружеской компании.

Ø Головные боли, трудности концентрации внимания.

Ø Затруднения в учебной деятельности.

Таким образом, мы можем выделить характеристики, которые могут проявляться по отдельности или одновременно и требуют повышенного внимания со стороны взрослых: эмоциональная нестабильность, апатия, возникновение психосоматических симптомов, нарушение привычной деятельности, появление страхов.

В том случае, если на протяжении некоторого времени (от 5 дней и более) вы видите устойчивое и не проходящее появление этих и/или перечисленных в таблице выше проявлений, либо поведение и эмоциональное состояние ребенка вызывает опасение – это повод обратиться за помощью к специалистам.

В актуальной ситуации наиболее доступными видами помощи являются следующие виды социально-психологической помощи:

- по телефону 46-0049 - служба «Семейная диспетчерская» (круглосуточно, бесплатно)

- по телефону – 8 - 800 - 2000 — 122 — телефон доверия для детей и родителей (Круглосуточно, бесплатно, анонимно);

- консультацию психолога через e-mail csps52td@mail.ru психолог;

- онлайн консультация с использованием видео связи [csn_ko2](http://centr7ya.info/wp-content/uploads/2018/02/%D0%93%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%BA-Skype-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F.pdf) по графику <http://centr7ya.info/wp-content/uploads/2018/02/%D0%93%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%BA-Skype-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F.pdf>

Для всех способов получения помощи по данным каналам важными характеристиками являются – безопасность, доступность, экстренность, бесплатность.

Вовремя полученная профессиональная помощь дает возможность снизить эмоциональное напряжение, найти способы и ресурсы преодоления кризисной ситуации.

Если вы чувствуете, что не можете справиться с ситуацией – не запускайте проблему, обратитесь за помощью к специалисту.