**Памятка «Когда идти к детскому психологу»**

Если вы подумали о помощи психолога, не стоит откладывать визит к нему на неопределенный срок, ведь ребенок развивается очень быстро, проходя один этап за другим, и можно просто упустить период, наиболее благоприятный для развития того или иного умения, для решения той или иной проблемы. Лучше вовремя определить тактику и стратегию преодоления возникшей кризисной ситуации, чем переделывать что-то или ломать в ребенке потом.

**Некоторые ситуации, когда стоит обратиться к детскому психологу:**

* **Резкое изменение поведения**. Например, спокойный ребёнок стал агрессивным, а общительный — замкнутым.
* **Плохая успеваемость в школе**. Родителей должно беспокоить, если вдруг резко ухудшились оценки, несмотря на старания ребёнка, или он отказывается идти в школу без видимых на то причин.
* **Откаты в развитии**. Например, ребёнок умел что-то делать, а потом вдруг разучился.
* **Сильные страхи**, которые мешают выполнению обычных дел или нарушают распорядок дня.
* **Ребёнок не общается с другими детьми**, боится их или, напротив, проявляет к ним агрессию.
* **Агрессивное отношение** к братьям, сёстрам и другим членам семьи.
* **Бессонница**, частые пробуждения ночью.
* **Отказ от еды или переедание**.
* **Энурез, энкопрез**.

 Минимальный возраст, когда психолог может начать индивидуальную работу с ребёнком — **три года**. Ранее этого возраста возможна работа только в паре с мамой.

**И все-таки, что такое норма?**

Большинство родителей вполне в состоянии самостоятельно определить разницу между нормой и отклонением в психическом развитии своего ребенка. Но немало и таких, которые постоянно беспокоятся – все ли в порядке? Американская Академия детской и подростковой психиатрии недавно опубликовала очень простую, но полезную памятку для родителей о том, что является нормой для детей на разных этапах их психологического развития.

**Психологи считают, что поводов для беспокойства нет, если ребенок получает удовлетворение от:**

* учебы и труда;
* взаимоотношений в семье;
* общения с друзьями;
* игр, соответствующих его возрасту.

**Основываясь на своих выводах, психолог может:**

* успокоить родителей, объяснив, каким способом скорректировать нормальное развитие сделать воспитательную тактику более эффективной;
* предложить ребенку или родителям образовательную программу, которая улучшит процесс развития;
* провести несколько коротких консультаций для ребенка с не очень серьезными психологическими проблемами и его родителей, а также в тех случаях, когда в семье сложилась напряженная атмосфера или если у ребенка сложный характер;
* если в ходе обследования у ребенка будет выявлено психическое заболевание, порекомендовать, куда обращаться для специального лечения.

 Важно помнить, что никто лучше родителя не знает своего ребёнка, поэтому однозначно указать, в каких конкретно случаях нужно обратиться к психологу, невозможно.