# Материал для родителей

# Психологическая и психотерапевтическая помощь детям и подросткам

Каждый родитель стремится давать самое лучшее своим детям, желает им успешной и счастливой жизни. Несмотря на это, порой бывает нелегко найти общий язык со своими детьми, огорчают их поступки и непослушание.

Что делать, если самому сложно разобраться, как воспитать умного, уверенного в себе человека и при этом не навредить своим воздействием?

**К нам обращаются, если:**

* ваш ребенок испытывает страхи, тревожен;
* стеснителен, неуверен в себе, не может постоять за себя;
* отвергаем сверстниками;
* не слушает вас, неуправляем;
* конфликтен, агрессивен по отношению к вам и окружающим;
* отстает в психическом развитии;
* тяжело адаптируется к детскому саду, школе;
* не успевает по школьной программе;
* невнимателен, рассеян на занятиях;
* отказывается учиться, прогуливает школу;
* ввязался в дурную компанию;
* поглощен компьютером, мало общается;
* не хочет взрослеть, ведет себя как маленький;
* не может выбрать будущую профессию;
* собирается покинуть семью;
* ребенок агрессивен к родителям, учителям, сверстникам;
* жизнь ребенка омрачена страхами, тревогами, обидами, ощущением одиночества;
* ребенок застенчив, у него не получается создать отношения с другими ребятами;
* это "особый ребенок" и имеет трудности в развитии или адаптации;
* ребенок переживает травму, потерю, развод родителей или переезд;
* ребенок не успешен в школе или у него потеряна учебная мотивация.
* тревог, связанных с усыновлением ребенка;
* взаимоотношений между братьями и сестрами, ревность старших или младших в семье;
* появления в семье новых членов семьи - отчима, мачехи, родных или сводных братьев, сестер;
* накопленных обид, усталости, ощущения бессилия или враждебности;
* необъяснимых болезней или других симптомов неблагополучия.

**Подростки от 13 до 16 лет:**

* Диагностика психического развития (психотерапия подростков)
* Профориентация (выявление профессиональных склонностей, консультирование при выборе профессии)
* Индивидуальные консультации для подростков:
* повышенная тревожность,
* появление агрессивности,
* возникновение или усиление агрессивности
* потеря интересов,
* снижение аппетита,
* нарушение сна,
* частое снижение настроения,
* головные боли,
* постоянное чувство усталости,
* ощущение, что подросток попал в трудную ситуацию и ему не с кем ее разделить.
* чувствует одиночество и свою "инаковость", непохожесть на остальных;
* не может конструктивно разрешать конфликты;
* переживает чувства первой любви, болезненной для него;
* не может определиться с планами на свое будущее;
* терпит издевательства сверстников или учителей;
* не может постоять за себя, у него низкая самооценка.

На такой совместной психологической консультации вы получаете возможность благодаря опытному детскому психологу сказать друг другу то, что не удается сказать и услышать в обычной жизни. Иногда только в центре психологической помощи детям и подросткам нам удается остро почувствовать как мы нужны своим детям, как они боятся нас потерять или сколько обиды держат в себе. Нам удается понять как помочь своему ребенку или подростку поверить в свои силы, обнаружить как сильно мы любим их, увидеть только их собственное место в нашей семье. Психологическая помощь и поддержка в таких случаях бывают нужны всем - и ребенку, и родителю.

## Порой достаточно всего одной встречи с психологом в формате консультации - и Вы почувствуете в себе силы и возможности для осуществления всех желаемых изменений. Задача, которую мы ставим на консультации перед психологами нашего центра - раскрыть Ваш потенциал, выйти из тупика и начать действовать.

**Результаты, которые получают клиенты психологического центра:**

* навык самостоятельно справляться со сложными ситуациями воспитания
* установление эмоциональной близости с детьми, желаемых отношений
* развитие навыков адаптации детей
* развитие необходимых навыков и качеств детей

**Формы работы: индивидуальные встречи, групповые занятия, тренинги.**

**Продолжительность: индивидуальная консультация детского психолога 1 час; групповая работа от 1 до 2-х часов.**

**Психологическая помощь родителям оказывается совместно с ребенком.**

Консультация по психологической помощи подросткам – **бесплатно.**

Обращайтесь!

## На базе Центра работают следующие кабинеты:

* Кабинет «БОС» - коррекция эмоционального состояния детей с использованием метода биологической обратной связи
* Игровая комната для психокоррекционной работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста
* Зал психоэмоциональной разгрузки "Релакс"
* Кабинеты индивидуальной психологической работы