

## *Когда нужно обращаться к психологу?*

**Потеря контроля.** Если Вы – родитель – и понимаете, что ваши, ранее гармоничные и очень теплые, отношения с ребенком разлаживаются, и он отказывается вас воспринимать всерьез.

Если ты – подросток – и понимаешь, что запутался в своих чувствах, не знаешь, как вести себя – ведь ты сам резко меняешься, и тебе кажется, что не хватит сил самому справиться с грузом навалившихся проблем.

**Страхи.** Помощь необходима, если в вашей жизни или жизни вашего ребенка присутствуют постоянные страхи, для которых на первый взгляд нет объективных причин. Тем более, стоит проконсультироваться у специалиста, если вы замечаете, что ребенок постоянно напряжен, плаксив, у него всегда плохое настроение, его трудно чем-либо увлечь.

**Застенчивость.** Ты боишься общаться со сверстниками и свободно высказывать свое мнение? Тебе кажется, что никто по-настоящему не интересуется тобой? Тебе бы хотелось быть более общительным и раскованным? Застенчивость часто формируется в детстве, но ее можно преодолеть.

**Агрессивность.** Все время хочется что-то разломать, накричать на собеседника, и ты не знаешь, почему ты так злишься? Быть злым в некоторых ситуациях – это нормально. Просто необходимо научиться выражать свою злость безболезненно и безопасно для окружающих.

**Кризисные ситуации.** В жизни порой бывают такие ситуации, с которыми трудно справиться и взрослым, и детям. Эти переживания стоит проработать, по крайней мере, о них надо говорить – иначе они застывают внутри тяжелым грузом.

**Трудно и неинтересно учиться.** Все время не хочется идти в школу потому что кажется, что то, что там требуют невозможно выполнить? Учиться с удовольствием – это возможно! Необходимо освоить несколько простых приемов, которые помогут лучше понимать и усваивать материал.

**Поиск новых личных ресурсов развития.** Даже если всё хорошо и нет каких-либо острых проблем, всегда можно повысить качество своей жизни: понять, к чему ты действительно склонен, как выбрать ту профессию, которая действительно подходит, как научиться еще лучше запоминать, как открыть в себе способности, о которых, может быть, и не подозревал и многое другое.