# Как уговорить подростка идти к психологу

Ситуации, когда [дети](https://medaboutme.ru/beremennost-deti/deti-obshee/) нуждаются в психологической помощи, в настоящее время случаются все чаще. Причиной тому служат их низкая стрессоустойчивость, занятость взрослых, эмоциональное выгорание, подмена ценностей и приоритетов, смещение семейных ролей, расширение возможностей для поведения, которое является не всегда полезным и эффективным. Подростки – это категория детей, требующая к себе особенного отношения.

До сих пор специалисты не могут предложить родителям единой системы воспитания и общения с ними, поскольку психика в подростковом возрасте динамична, а поведение может быть непредсказуемо. Поэтому во время общения с подростками необходимо соблюдать неизменные правила – это принятие, поддержка, сохранение доверия, осторожное общение и безусловная любовь.

Проблемы подросткового возраста имеют довольно широкий диапазон. Их решение объединяет общие потребности – самоутвердиться, заявить о себе, обладать независимостью, найти себя, приобрести опыт. Поэтому терпение и ненавязчивое сопровождение – это один из единственных и верных способов поведения родителей, который они могут использовать, чтобы уберечь ребёнка от ошибок и сохранить с ним хорошие отношения.

Подростки часто нуждаются в психологической помощи. Если у одних кризис проходит тяжело, но не критично, то другие меняются настолько, что рискуют собственной эффективностью, здоровьем, жизнью. Обычно так случается там, где имели место признаки дисфункциональной семьи – непринятие ребёнка, обесценивание его личности, неудовлетворение потребностей в любви, поддержке и внимании, отрицательный родительский пример, эмоциональное или физическое насилие. Также могут нуждаться в помощи и те подростки, которые выросли в семье с благополучным эмоциональным фоном. Так случается потому, что невозможно предсказать и предвидеть то, что будет происходить с ребёнком в этот период. Как понять, что ребёнок нуждается в помощи специалиста, и какие существуют способы вызвать у него желание работать с психологом?

Дети отличаются от взрослых не только отсутствием жизненного опыта, но и тем, что они не всегда могут осознавать наличие проблем в своей жизни. Они находятся в самом начале ее пути, поэтому иногда ошибочно принимают трудности за норму, или не обращают на них внимание. Поэтому взрослые, пока ребёнок еще в силу возраста и обстоятельств, находится под их опекой, должны брать часть ответственности на себя. Это означает не контролировать, а сопровождать ребёнка, и оказывать ему помощь, когда он в ней нуждается.

Бывает так, что проблемы носят временный характер, решаются с помощью родителей или самого ребёнка.

**Подростки нуждаются в помощи психолога когда:**

У них нарушено общение со сверстниками. Оно может иметь характер длительных и болезненных конфликтов, разрушающих самооценку или здоровье.

Наблюдаются плохие взаимоотношения с одним из родителей, приводящие к постоянным конфликтам, угрозам, замкнутости, уходам из дома.

Имеет место длительная немотивированная агрессия, направленная на сверстников и взрослых

Признаки аутоагрессии, направленные на себя – нанесение себе увечий, злоупотребление алкоголем и другими наркотическими средствами.

Суицидальные попытки, уходы из дома.

Постстрессовые расстройства, проявляющиеся в отказе от сна, пищи, общении, деятельности.

Часто взрослые видят, что есть повод для обращения к специалисту, но [дети](https://medaboutme.ru/beremennost-deti/deti-obshee/) сопротивляются тому, чтобы идти к психологу. Попытки заставлять силой или угрозами заранее обречены на провал. Что делать в такой ситуации?

**Будьте откровенны с детьми**

Дети чувствуют, когда с ними не искренни, когда ими манипулируют, давят, пугают. Стоит отказаться делать это в любой форме, особенно общаясь с подростками. Откровенность, искренность, демонстрация любви и желания помочь способствуют близости между родителем и ребёнком. Если вы видите, что подросток нуждается в психологической помощи, то стоит решиться на откровенный разговор, в котором он мог бы почувствовать себя человеком, о котором заботятся, а не ребёнком, с которым не все в порядке.

## Дайте понять подростку, что ему нужна помощь

Приведите примеры похожей ситуации, в которую попал ребёнок, прочитайте вместе газеты, посмотрите фильмы с аналогичными случаями, вспомните истории и рассказы общих знакомых. Показывая важность проблемы, взывайте к разуму. Дети гораздо лучше идут на контакт, когда с ними обращаются как с равными, принимают их позицию, находятся рядом, дают время подумать. Говорите о своих чувствах, переживаниях, страхах.

## Создайте ребёнку правильную мотивацию

Дети всегда с желанием берутся за дело, которое им интересно и для чего-то необходимо. Чтобы уговорить [подростка](https://medaboutme.ru/beremennost-deti/podrostok/) обратиться к специалисту, он должен понимать, что его там ждет, для чего это нужно и что он получит в конце. Что вы знаете о ребёнке? Что может быть ему интересно? Какую конечную выгоду вы могли бы пообещать ему, говоря о психологический помощи? Правильная мотивация для первичной консультации у специалиста – это залог того, что ребёнок пойдет туда, если не с большим желанием, то хотя бы с интересом и любопытством. Дальше уже многое окажется в руках психолога – как он сможет расположить ребёнка к себе, удержать его внимание и замотивировать на дальнейшую работу.