**Специалист по охране прав детства рассказывает, куда следует обращаться за помощью**

Когда мы становимся родителями, нам не выдают инструкцию, как быть хорошим родителем, как грамотно и правильно воспитывать ребенка так, чтобы не причинить ему вреда. Вполне логично, что мы теряемся в определенных ситуациях, не всегда справляемся с возникшими проблемами и совершаем ошибки, которые не можем исправить самостоятельно. В таких ситуациях можно и нужно просить помощи у профессионалов.

**Когда нужно обращаться за психологической помощью самим и как подготовить ребенка к встрече со специалистом?**

Помощь специалиста нужна в любой ситуации, когда вы чувствуете, что не справляетесь.

Чаще всего психологическая поддержка нужна именно родителям. Специалист поможет проработать тревожность и страхи, подскажет, как справиться с нагрузкой, и посоветует работающие методы, с помощью которых можно скорректировать отношения с ребенком и его поведение.

Но есть ситуации, когда помощь нужна именно ребенку. Чаще всего обращения к психологу требуют следующие проблемы:

**Агрессия или аутоагрессия.** Если у родителей не получается найти причину агрессии и скорректировать поведение ребенка, нужна помощь психолога. Такое поведение не только влияет на отношения детей со сверстниками, но и вредит им самим.

**Застенчивость** **и неумение постоять за себя.** Детям бывает сложно высказывать свое мнение и отстаивать его. Научиться выражать себя и отстаивать свои границы поможет психолог.

**Изменения в жизни ребенка.** Переезд, переход в другое образовательное учреждение (детский сад, школу), развод родителей, смерть близкого родственника — любая из этих ситуаций травмирует ребенка. Проработать травму правильно и справиться с ней можно на нескольких сеансах у психолога.

**Неожиданная замкнутость и закрытость.** Детям бывает трудно рассказать родителям о травматичных событиях (например, о буллинге или сексуализированном насилии) из-за страха расстроить родителей или из-за боязни, что ему никто не поверит. В этом случае психолог при помощи специальных техник сможет выяснить причину замкнутости и помочь прожить травматичный опыт.

**Проблемы в отношениях между братьями и сестрами.** Ревность между детьми из одной семьи — нормальное явление. И не всегда у родителей есть ресурсы и возможности, чтобы наладить их отношения.

**В этом случае работать с психологом нужно и детям, и взрослым.**

**Проблемы в обучении и развитии.** Если вы замечаете, что у ребенка есть проблемы с вниманием и памятью, ему сложно сосредоточиться на чем-то или он явно отстает в развитии от сверстников, это повод пройти диагностику у психолога, который сможет найти проблему и подобрать способы ее решения.

Ну и в целом, если ваша родительская интуиция подсказывает вам, что Вам или вашему ребенку необходима психолого-педагогическая, методическая или консультационная помощь знайте, что Минпросвещением России создан Telegram-канал, на котором размещается актуальная информация по оказанию вышеназванных услуг (https://t.me/nacproekt\_obrazovanie).

Полезной информация может быть и для замещающих родителей, опекунов, попечителей, граждан, желающих принять на воспитание в свои семьи детей, оставшихся без попечения родителей.

Ведущий специалист по опеке и попечительству Комитета по образованию Родинского района Е.В. Ларионова