Нужность психолога в жизни подростков.

Замечание 1

Подростковый возраст богат на драматические переживания, трудности и кризисы. Здесь формируются устойчивые поведенческие формы, черты характера, эмоциональное реагирование. Это период, когда происходят достижения, стремительно наращиваются знания, умения, становление «Я», обретается новая социальная позиция. Наряду с этим теряется и детское мироощущение, появляется чувство тревоги и психологический дискомфорт.

Замечание 2

Восприятие представляет собой чрезвычайно важный познавательный процесс, тесно связанный с памятью, при этом особенности восприятия материала характеризуются особенностями его сохранения.

Замечание 3

Особенности физического развития у подростков часто становятся причиной снижения у подростков уважения к себе и самооценки, приводя к страху плохой оценки окружающими. Мнимые или реальные недостатки внешности переживаются в этом возрасте очень болезненно. Подросток может даже полностью не принимать себя, обладая устойчивым чувством неполноценности.

Сегодняшние подростки особенно уязвимы перед лицом психических расстройств. Они подвергаются постоянному давлению со стороны родителей, сверстников, учителей, тренеров и других людей. Им нужно успевать выполнять огромное количество дел дома и в школе и справляться с возрастными изменениями в теле и в психике.

Им нужно преодолевать ежедневный стресс, проблемы в техникуме, психологическое давление. Они впервые влюбляются и строят планы на будущее. Не каждый взрослый способен справиться с таким количеством нагрузки, что уж говорить о подростке, у которого практически нет жизненного опыта?

Именно поэтому любому подростку необходимо время от времени посещать психолога и обучаться **различным копинг**-стратегиям, то есть стратегиям преодоления жизненных проблем. Не стоит дожидаться первых сигналов о том, что с вами что-то не так. Профилактика проблем – всегда лучше необходимости их устранять.

То, что поначалу могло казаться небольшим расстройством настроения, может быть началом подростковой депрессии, которая в течение следующих нескольких лет может превратиться в тревожное расстройство. Поэтому родители, которые заботятся о психическом здоровье своих детей так же, как и о физическом, делают поход к психологу нормальной рутинной процедурой.

Возможно, когда вы впервые подумаете о посещении специалиста, из-за сложившегося стереотипа о том, что к психологам обращаются только люди с серьезными нарушениями психики. Кроме того, вы не хотите обсуждать свои личные проблемы с посторонними людьми. Вы боитесь, что психолог расскажет то, что вы обсуждали на приеме, вашим родителям или посторонним людям.

*Как преодолеть эти трудности?*

Рассказывать о своих проблемах совершенно незнакомому человеку – непросто. Именно поэтому хорошей идеей будет познакомится со специалистом еще до первой сессии. Так вы сможите решить, подходит ли вам этот психолог. При знакомстве вы узнаете, как проходят консультации и как работает психотерапия.

Педагог-психолог Татьяна Николаевна Комкова.