



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ОБРАЩЕНИИ К ПСИХОЛОГУ (для родителей)

Как понять, что вашему ребенку нужна помощь психолога? Кто такой психолог, чем он занимается, чем отличается от психиатра? На что обращать внимание при выборе специалиста и что ожидать от взаимодействия с ним. Именно для того, чтобы помочь найти ответы на эти вопросы, специалистами психологической службы МЧС России разработано данное пособие.

Кто такой психолог?

Психолог – это специалист, работающий в сфере психологического благополучия человека, помогающий преодолеть как внутренние психологические сложности и проблемы, так и помочь выстроить отношения с окружающими.

Чем же отличается психолог от психиатра?

Психолог	Психиатр
Специалист, имеющий психологическое образование	Специалист, имеющий медицинское образование
Специалист, не ставящий диагноз	Врач, который имеет право ставить диагноз
Использует психотерапевтические методы и приемы, не выписывает лекарственные препараты	В качестве лечения и при необходимости медикаментозной поддержки, может назначить лекарственные препараты
При необходимости уточнения состояния и потребности медикаментозной поддержки, может рекомендовать обратиться к психиатру	При необходимости и после оценки состояния, может установить диспансерное наблюдение

Важно! Работа с психологом – это совместный труд, не только специалиста и ребенка, но и Вас. Ребенок будет чувствовать себя максимально комфортно и благополучно, если рядом комфортно и благополучно чувствует себя взрослый, который о нем заботится. Психолог не дает советов и рецептов о том, как надо жить или как решить проблему, а, помогает совместно найти пути и способы того, как можно справиться с возникшими сложностями.

Как понять, что вашему ребёнку нужна помощь психолога?

Если вы заметили резкие изменения в поведении ребенка, вдруг появившиеся непривычные эмоциональные проявления или высказывания, отмечаете сложности с соблюдением режима (например, нарушение сна, аппетита и пр.) – в первую очередь, постарайтесь поговорить с ребёнком, рассказать о сложившейся ситуации и обсудить его чувства. Будьте честны с ребёнком, правдивы, постарайтесь подобрать понятные для его возраста слова. Попробуйте понять, что могло стать причиной резких изменений. Также важно помнить, что в процессе перехода от одного возрастного периода к другому происходит преодоление ребёнком так называемого «кризиса», влияющего на изменения поведения или эмоционального фона.

Возрастной период	Характерные возрастные особенности	На что важно обратить внимание
Подростковый возраст (11-16 лет)	Ø Освоение норм социальной жизни, нравственных норм регуляции отношений в сообществах сверстников. Ø Появление чувства взрослости,	Ø Агрессивное, деструктивное поведение. Ø Протестные реакции. Ø Демонстрация безразличия,

	<p>самосознания.</p> <p>Референтной группой на этом этапе является группа сверстников – именно их мнения и оценки становятся наиболее значимыми для подростка.</p> <p>На первый план выходит деятельность по построению личностных взаимоотношений со сверстниками. Среди когнитивных процессов на передний план выходит развитие абстрактно-логического мышления, сконцентрированного в этот период на построении временных перспектив и планов на будущее.</p> <p>В поведении подростков преобладает: желание ребёнка видеть себя в роли взрослого, требование того, чтобы окружающие относились к нему как к взрослому.</p>	<p>отчужденности от дружеской компании.</p> <p>Ø Головные боли, трудности концентрации внимания.</p> <p>Ø Затруднения в учебной деятельности.</p>
--	--	---

Таким образом, мы можем выделить характеристики, которые могут проявляться по отдельности или одновременно и требуют повышенного внимания со стороны взрослых: эмоциональная нестабильность, апатия, возникновение психосоматических симптомов, нарушение привычной деятельности, появление страхов.

В том случае, если на протяжении некоторого времени (от 5 дней и более) вы видите устойчивое и не проходящее появление этих и/или перечисленных в таблице выше проявлений, либо поведение и эмоциональное состояние ребенка вызывает опасение – это повод обратиться за консультацией к психологу.

Что ожидать от специалиста? Что такое психологическая консультация?

Психологическая консультация — это процесс, организуемый специалистом с целью снизить эмоциональное напряжение и способствовать решению озвученной вами или вашими детьми проблемы.

Если вы хотите обратиться за помощью для своего ребёнка дошкольного и младшего школьного возраста будьте готовы к тому, что на первичной консультации, важным моментом является участие родителей. Также психолог может предложить вам разделить как личную, так и дистанционную консультацию на блоки, в процессе которых он сможет пообщаться одновременно со всеми, а также с Вами и с ребёнком наедине.

Подростки часто могут предпочитать беседы со специалистом наедине, хотя в зависимости от ситуации присутствие родителей на консультации или её части бывает важным и необходимым. В случае общения наедине психолог с подростком должны совместно решить, что из обсуждаемой ими информации будет транслировано родителям, как и кто будет рассказывать об этом родителю.

Что будет происходить на консультации?

В рамках возрастно-психологической модели консультирования можно выделить следующие этапы:

1. На первом этапе специалист беседует с родителем. В процессе консультации обсуждаются ситуации вызывающие беспокойство и родители при помощи специалиста формулируют запрос для дальнейшей работы с ребёнком. Психолог уточняет информацию, которая поможет ему в последствии выявить причины возникших трудностей. Родителям могут быть

заданы вопросы, связанные с особенностями развития и воспитания ребенка, с ситуацией в семье и других микроколлективах, в которые включен ребёнок.

2. Следующий этап проводится непосредственно с участием ребёнка и носит диагностический характер. Психолог, используя специализированные методики, соответствующие возрасту ребёнка, оценивает его психологическое состояние в целом и исследует сферу, которая обозначена родителями как проблемная. В некоторых случаях необходимо проведение нескольких диагностических встреч.

3. Далее специалист знакомит родителей с результатами диагностики, на основе которых, предлагает комплекс мероприятий по развитию личностных качеств и/или коррекции поведения ребёнка. Родитель принимает решение о необходимости дальнейшей работы с психологом, и только после этого специалист может приступить к реализации комплекса утверждённых родителем мероприятий.

4. В рамках консультаций психолог может предложить ребёнку и присутствующим родственникам совместные упражнения или задания. Ребёнку также могут быть предложены для выполнения специализированные методики (например, рисование, лепка, игра и пр.).

Специалист, также, может предложить вам «домашние задания», которые будут способствовать закреплению, полученного на консультации результата или получению вами и вашим ребёнком нового опыта общения (например, совместные игры по определенным сценариям, выполнение совместно заданий и пр.).

Для достижения желаемого результата детский психолог и родители должны работать вместе, очень важно, чтобы взрослые, окружающие ребенка, выполняли рекомендации специалиста.

В актуальной ситуации наиболее доступными являются различные виды дистанционной психологической помощи (консультации):

- по телефону;
- по переписке (через интернет сайты психологической помощи);
- онлайн с использованием видео связи (Skype, WhatsApp, Viber и др.)

Каждый из этих видов получения психологической помощи имеет свои особенности, преимущества и ограничения. Для всех способов дистанционной психологической консультации важными характеристиками являются – безопасность, доступность, возможность в любой момент завершить взаимодействие. Общение с психологом дистанционно дает возможность снизить эмоциональное напряжение, волнение, нежели при личном взаимодействии в живом общении. Однако, важно учитывать, что в зависимости от возраста ребенка, при консультации по телефону или по переписке через интернет сайты – помощь ребенку будет оказываться опосредованно, через родителя, если ребенок не может взаимодействовать (говорить, переписываться) с психологом напрямую.

Детский телефон доверия 8-800-2000-122 - оказание психологической помощи детям, подросткам и их родителям в трудных жизненных ситуациях. Звонок бесплатный и анонимный.

Московская служба психологической помощи населению 499 173-09-09 можно записаться на бесплатную скайп консультацию к специалистам

Важно помнить, что наиболее значимым для сохранения гармоничного состояния ребёнка, даже в самых непривычных и новых условиях, является взаимодействие с близкими взрослыми. Поэтому очень важно, чтобы собственное эмоциональное и психологическое состояние были стабильны.

Если вы чувствуете, что не можете справиться с ситуацией – не запускайте проблему, обратитесь за помощью к специалисту.

Оригинал статьи: <https://psi.mchs.gov.ru/deyatelnost/metodicheskie-rekomendacii-dlya-naseleniya/tonuzhno-znat-ob-obrashchenii-k-psihologu-dlya-podrostkov> Интернет-служба Экстренной психологической помощи МЧС России