Консультация психолога: как подготовить себя и ребенка?

Родителей, решающих обратиться к детскому психологу, часто волнуют следующие вопросы: «Как работает детский психолог?», «Что происходит на консультации?», «Приводить ли с собой на ребенка или можно прийти без него?», «Достаточно ли одной консультации психолога или потребуется длительная работа?». Начнем с телефонного звонка. Как правило, звонит мама, иногда бабушка (последнее время все чаще обращаются папы), говорит о проблеме, которая существует в семье или возникла с ребенком, мы подбираем время и договариваемся о встрече. Чего ожидать, когда идешь на первую встречу с психологом. Даже если это специалист, которого вам порекомендовали знакомые, чувства страха и тревоги дают о себе знать. Помните, что первая встреча предполагает, прежде всего, знакомство. Психолог, скорее всего, попросит вас немного рассказать о себе, своей семье, работе, наметить общую картину. Ожидается, то человек, обращающийся за консультацией, сформулирует свой запрос, в котором отражена его основная проблема и пожелания, связанные с тем, чего он хотел бы достичь в ходе работы. Без четко сформулированного запроса дальнейшая работа мало эффективна. С какими вопросами можно обратиться к детскому психологу? 1. неуспеваемость;

2. психологическая неготовность посещать школу;

3. конфликты в семье;

4. нарушения памяти и внимания;

5. непослушание;

6. гиперактивность;

7. страхи, расстройства сна;

8. неуверенность в себе, низкая самооценка;

9. трудности адаптации в детском саду, в школе;

10.развод родителей; появление нового супруга у мамы или папы; 11.рождение второго ребенка, конкуренция между детьми;

12.приемные дети, их взаимоотношения с родителями;

13.задержки развития;

14.психосоматические проблемы;

15.смена места жительства, школы;

16.смерть близкого человека;

17.стрессы, тревожность;

18.проблемы воспитания, взаимоотношений с родителями и педагогами.

Важные правила на этом этапе:

• Ребенка к психологу на первую встречу должны привести только родители (или официальный представитель). Потом конечно его могут привозить бабушки, дедушки, но на первой встрече он должен быть с мамой или папой, а желательно с обоими родителями. Бабушка же может прийти на консультацию сама с любыми вопросами по поводу ребенка.

• Если проблема, с которой обращаются, такова, что о ней невозможно говорить при ребенке (родители испытывают стыд, неловкость, либо есть тайны, которые не знает ребенок), то на первую встречу лучше прийти без ребенка. На консультации мы вместе подберем слова и решим, как сказать ребенку о том, что беспокоит родителей, а также как поступить с семейными тайнами.

• Возьмите с собой домашние рисунки ребенка, если таковые имеются.

• Если у ребенка есть медицинские заключения невролога или психиатра, нужно взять их с собой. А желательно вообще захватить медицинскую карточку, особенно если жалобы касаются заболеваний ребенка.

• Расскажите ребенку заранее о визите к психологу, не планируйте другие (возможно более приятные для ребенка дела), так, что они могут совпасть со временем посещения психолога.

• Идя к психологу, ребенка нужно настроить, что это будет приятная беседа, возможно игра. Не запугивая и не делая акцент на его проблеме. Также не следует подсказывать, как лучше отвечать на вопросы, как себя «правильно» вести.

• Если ребенок не расположен к встрече с психологом, или психолог ему не понравился, не нашел с ним общий язык, разумно будет обратиться к другому специалисту. Чаще всего ребенка приводит мама (иногда приходят оба родителя, что очень приветствуется).

Цель нашей первой встречи - знакомство, изложение родителями проблемы или беспокоящих вопросов, беседа с родителями (история жизни, характер ребенка, индивидуальные особенности, обстановка в семье и т.п.). Психолог задает часто много вопросов, на первый взгляд вроде бы не имеющих отношения к сути проблемы, но на самом деле, важных, т.к. симптом (любая проблема) не бывает сам по себе, и исследуется в комплексе. Как правило, одной консультации недостаточно для решения возникших трудностей. Конечно же, уже на первой встрече родители получат некоторые рекомендации и ответы на свои вопросы. Иногда для прояснения некоторых обстоятельств требуется отдельная встреча с мамой или обоими родителями. На этой встрече психолог дает свое заключение, которое включает в себя результаты диагностики ребенка и рекомендации родителям. Очень важным условием эффективной работы с ребенком является сотрудничество родителей с психологом. Для ребенка необходим непрерывный, стабильный психокоррекционный и психотерапевтический процесс. Для этого родители должны обеспечить ребенку регулярное посещение психолога (без пропусков). На родительских встречах психолог дает родителям рекомендации, а также информацию о состоянии ребенка, о динамике в работе. Важно, чтобы родители понимали, что психолог не настроен против родителей, а наоборот готов с ними объединять общие усилия для благополучия и здоровья ребенка. Готовность к сотрудничеству со стороны родителей является важной опорой в работе.

С уважением педагог-психолог комиссии Матошина Наталья Владимировна