

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 потребуются 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, инд. 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 получают 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 Центра
Елена Викторовна Слободчикова*