

Зачем идти к психологу?

Кто такие психологи- каждый из нас хотя бы примерно знает. За последние годы психология прочно вошла в нашу жизнь- с экранов телевизоров, со страниц многочисленных молодежных, женских и мужских журналов, она включена в курсы профессиональной подготовки и повышения квалификации управленцев, педагогов, политиков, полицейских и военных. Наконец-то психологом перестали пугать, и фраза «Тебе нужно к психологу!» уже не означает какую-то крайнюю степень катастрофы в жизни.

Психологическая помощь и информация для самопомощи сейчас доступна в интернете и по телефонам доверия- общероссийскому и областному, в социальных сетях, но иногда необходимо лично обратиться к специалисту. К психологу нужно, можно и модно ходить. Зачем? Когда? И куда? Кто должен стать инициатором обращения?

К сожалению, психологической службы для населения у нас пока нет, а вот психологическая служба в рамках системы образования, оказывается, работает уже 19 лет! В настоящее время в нее входят специалисты Отдела социально-психологической помощи детям и подросткам МКУ "Центр обеспечения деятельности образовательных учреждений МО-ГО город Сасово" (ОСПП МКУ ЦОДОУ) и специалисты школ и дошкольных учреждений. Все специалисты- с высшим профессиональным образованием, и большинство- с большим опытом практической работы. Клиенты- дети и подростки, с 3 до 18 лет, проживающие и обучающиеся в г. Сасово, их родители, другие родственники, педагоги. Помощь оказывается бесплатно. Наиболее эффективна совместная работа над проблемой при действительном желании человека изменить что-то в своей жизни. На вопросы об особенностях работы психолога с детьми и родителями отвечает педагог-психолог ОСПП МКУ ЦОДОУ **Чернышова Юлия Валерьевна.**

Система психологической помощи ориентирована прежде всего на детей и подростков. А каким образом ребенок может добраться до психолога, насколько доступна для него эта помощь?

Сейчас и информационно, и организационно эта помощь вполне доступна. Если в школе есть педагог-психолог, дети могут самостоятельно обратиться за помощью по месту учебы во время пребывания в школе - за информацией, советом, разъяснениями, терапией. Так они и делают- на переменах, после уроков или в назначенное специалистом время. Наиболее частые причины -проблемы со сверстниками, сложности в учебе и отношения с родителями. Среди новых, современных проблем-компьютерная зависимость, школьная травля (буллинг), участившиеся и углубившиеся подростковые депрессии и суицидальные мысли. Бывает, что ребенок обращается с проблемой, которая взрослому покажется «мелкой» (подружка обиделась, боюсь отвечать у доски, не знаю, как понравится новым друзьям, не понимаю алгебру). Но психолог к любому запросу относится серьезно, за мелким поводом может стоять и более серьезная проблема, просто ребенок хочет начать хотя бы с чего-нибудь. Важным условием полезности этой работы для ребенка является его большое желание поговорить с психологом, его собственная инициатива.

Школьные психологи могут работать не только индивидуально, но и с группой- например, в форме тренинга специальных занятий со сценарием, игровыми упражнениями, анализом переживаний и поведения. Дети получают возможность экспериментировать в безопасной обстановке, могут узнать, как их видят другие. После тренинговых занятий детям иногда легче самим прийти к психологу индивидуально.

Когда взрослый должен взять на себя ответственность за обращение к психологу?

Индивидуальная психологическая работа просто жизненно необходима ребенку, попавшему в особые жизненные обстоятельства. Например, когда ребенок пережил психическую травму, стал жертвой насилия, попал в катастрофу, потерял родителей, совершил суицидную попытку и т.п. Здесь недостаточно родительской поддержки и сочувствия, добрых слов. Выведение из травмы — трудный процесс, которому нужно обучаться. Психолог-взрослый помогает ребенку пережить утрату, страх, боль, восстановить

душевные и физические силы, сохранить свою целостность и здоровье, найти ресурсы, чтобы жить дальше.

Другие серьезные поводы для обращения также содержат элемент травмы ребенка или его окружения, иногда множественные сочетанные травмы и потери:

- перемещение ребенка из биологической семьи в приемные семьи
- тяжелые заболевания, частые болезни или появление инвалидности у ребенка
- совершение правонарушений и преступлений, в том числе если ребенок лишь подозреваемый
- по направлению специалистов (педагога, органов опеки, педиатра, невролога, других медицинских специалистов).

Остальные случаи обращения определяют родители. Если они замечают выраженные трудности в поведении, учебе, общении, которые сохраняются длительное время, мешают ребенку развиваться, приобретать друзей, чувствовать себя «о-кей», не проходят самостоятельно- стоит задуматься о поиске решений, среди которых может быть визит к психологу.

Когда не стоит обращаться к психологу:

- если ребенок достаточно адаптирован к сверстникам, взрослым, развивается по возрасту, имеет интересы и увлечения, настроение в целом хорошее, эмоции соответствуют событиям в жизни, он достаточно хорошо спит и кушает, то есть все, что свидетельствует о достаточном благополучии, а проблемы носят эпизодический характер и привязаны к событиям жизни (например, ударился- заплакал, потерял телефон- расстроился на несколько дней)

- если действительным поводом обращения является не желание справиться с проблемой ребенка, а стремление родителей подогнать ребенка под некий умозрительный стандарт или родительские амбиции

- если психологом хотят устроить ребенка, заставить его измениться без встречного изменения взрослых членов семьи

В такие игры психолог не играет.

Что мешает обратиться к психологу?

То же, что мешает обратиться, например, к стоматологу- страх боли, боязнь заплакать, снова пережить неприятные моменты. Кроме того, некоторые специфические страхи. Например, боязнь разоблачения- вдруг что-то обо мне узнают такое, что я от всех скрываю? Мы все неидеальны, и каждому есть что скрывать. Есть убеждение, что психолог видит все насквозь, и это неприятно. Но на самом деле природа позаботилась об этом- некоторые вещи абсолютно не видны наблюдателю. Допустим, человек слишком любит сладкое или боится собак, но у него на лбу это не написано, и пока он не заговорит об этом, психолог этого не узнает. Управление количеством информации и ответственность за ее истинность лежит на клиенте. Если вы подсовываете ложную версию- приготовьтесь двигаться в сторону ложного решения.

Второй уровень защиты клиента — этика психологической работы, бережное отношение к чувствам и переживаниям, к личным границам. Люди- не орехи, а психолог- не Щелкунчик, чтобы их раскалывать и любопытствовать — а что это там внутри? Если он что-то высматривает и читает в клиенте, то это не мысли и чувства, а психологические механизмы — защита, проекция, перенос, уровень обобщения, концентрация и другие. С другой стороны, желая измениться, нужно осознавать, что какие-то неприятные вещи — переживания, поступки, события- придется вытаскивать на поверхность и обсуждать. Опыт клиентов показывает, что сама попытка рассказать о себе и своей проблеме уже имеет терапевтический эффект- успокаивает, дает чувство освобождения от тяжелой ноши.

Еще один страх- страх изменений. Вдруг меня там переделают? Я привык ходить со своим психологическими костылями, а там их отберут и придется заново учиться ходить? Изменения воспринимаются многими именно как отбирание, отрезание, лишение. А что взамен? Этого человек не видит, потому боится. Это приводит к тому, что обращаются уже,

когда нет сил терпеть, случай запущен. Но- это право каждого решать, что он делает или не делает со своей жизнью. Многие действительно обладают достаточными силами, чтобы справиться самостоятельно.

Еще, наверно, стыдно признаваться в своей слабости или неуспешности. Может быть, поэтому женщинам легче обратиться к психологу, чем мужчинам- большинство взрослых клиентов- это мамы и бабушки. Но, все-таки, к стоматологам мужчины научились ходить, научатся и к психологам! Кстати, сами психологи тоже должны проходить терапию или супервизию у коллег.

Как настроить себя на обращение к специалисту?Здесь поможет тот же прием, что помогает детям- просто однажды начните с чего-нибудь, а там посмотрите, насколько это вам помогает.

Получается, что обратиться с проблемами ребенка легче, чем со своими родительскими, взрослыми?

Наверно, так. И по принципу- все лучшее-детям, все ради ребенка. И потому ,что менее стыдно обратиться за помощью не за себя - за самого слабого в семье. И потому ,что его проблемы на поверхности- они яркими красками сияют в поведении, в оценках , в слезах и криках, в страхах и других симптомах. На себя мы, взрослые, смотрим не так пристально, а за ребенком- глаз да глаз, вот этот глаз и начинает видеть. Кроме того, опять же природа устроила так, что ребенок- наиболее тонкое и чувствительное звено семейной системы и то, что сдерживают в себе взрослые, то, что они не решили каждый внутри себя и между собой, ребенок усваивает бессознательно, а удержать не может. И тогда появляется "симптом": ребенок болеет, начинает плохо учиться, капризничает, дерется, грубит, плачет, швыряет вещи, грозит убежать из дома. Этим он говорит: "В моей жизни что-то не так! Помогите! Разберитесь!". Даже если родители не видят психологической подкладки во всех этих симптомах, случается обыкновенное чудо-они думают, что с их ребенком что-то не так,и в конце концов начинают искать помощи у специалистов. А грамотный специалист не будет приписывать все беды ребенку и «корректировать» только его. Так получается, что проблемный ребенок не только добывает немного помощи себе, но лечит и спасает всю семью. В этом смысле нужно с благодарностью относиться к плохому поведению.

Но одному ему не справиться. Если родители хотят изменить поведение ребенка, нужно в чем-то измениться взрослым. И именно они должны начать, чтобы у ребенка появился не только стимул или чувство справедливого обмена, а просто жизненная необходимость, неизбежность изменений. Иначе симптомы будут только закрепляться и превращаться в упорные страхи (один вылечишь- другой тут как тут),тики,аллергии и дерматиты, нарушения поведения. Иногда родители не готовы трудиться, и тогда получается, что психолог «осложняет» им жизнь.

Тогда закономерен следующий вопрос- а чего не стоит ждать от психолога?

Про отсутствие некоего «всевидящего ока» мы уже говорили. Теперь- об отсутствии волшебных средств решения любой проблемы. Не стоит ждать мгновенного исцеления, исчерпывающего совета (и вообще-готового совета), «волшебного пинка» и прочих чудес. И еще того, что он будет говорить вам только приятные вещи и после посещения вы уйдете счастливый и довольный. Иногда вам будет больно и тяжело. Стыдно. Или страшно. Или долго копившийся гнев наконец-то найдет свои выходы. Или горькие слезы. Легкость появится потом, не сразу, и не быстро. Если проблема копилась долго, на избавление от нее уйдет около 50% времени ее существования. И упорный личный внутренний труд, поскольку никто, кроме вас самих на самом деле не имеет права менять вас ,вашу жизнь и жизнь вашего ребенка. Психолог- лишь инструмент в ваших руках, а применять его или нет- решаете вы сами.

Что гарантирует психолог на приеме.

Доброжелательное отношение, создание психологически безопасной атмосферы для обсуждения проблем, конфиденциальность информации (кроме случаев, когда что-либо угрожает жизни и здоровью ребенка, когда есть признаки насилия над ребенком).

Разъяснение того, что может быть сделано по заявленной проблеме и обсуждение так называемого информированного согласия родителя на работу с ребенком (каких целей мы хотим достичь и как мы узнаем, что продвигаемся к ним, кто из нас делает какую часть работы и за что несет ответственность).

Обозначение границ своих профессиональных возможностей и информирование клиента, если проблема вне компетенции данного психолога.

Психолог может выполнять диспетчерские функции- направлять к другим специалистам (логопеду, психиатру, неврологу) , если ребенку нужна помощь именно этих специалистов.

Психолог имеет право отказать в приеме в установленных правилами ситуациях. Например, не рекомендуется работать с родственниками и близкими знакомыми, при подозрении на некоторые заболевания и состояния и в других случаях.

Если кратко - психолог предоставляет вам возможность поработать над собой, обнаружить и присвоить некоторые ресурсы, чтобы пережить- а точнее, прожить- трудный период под присмотром специалиста. Чтобы набраться сил и двигаться дальше- самому.

Хороший психолог рано или поздно становится ненужным клиенту. Чего я им и себе искренне желаю!

Юлия Чернышова, педагог-психолог.