

## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКОВ ПЕРЕД ОБРАЩЕНИЕМ К ПСИХОЛОГУ?

Ведущий специалист МКУ

«Управление образования Ковдорского муниципального округа»

Н.В. Архангельская

Многие родители совершают одну и ту же ошибку. Приводя к психологу своего ребенка, они делают заказ психологу:

- «Хочу, чтобы мой ребенок снова стал таким, каким был раньше!»
- «Сделайте из моего ребенка человека!»
- «Измените моего ребенка!»

**Психология это не медицина**, это работа с Душой человека, с чувством, с эмоциями, с пониманием себя самого, с намерениями достичь каких-то определённых целей в жизни, с ограничивающими убеждениями, которые сидят в голове каждого человека.

Начнем с того, что многие люди до сих пор путают понятия **«психолог», «клинический психолог», «психотерапевт», «психиатр»**.

Два последних **исключительно медицинские**. Это люди с высшим медицинским образованием, помогающие людям при глубоких нарушениях и расстройствах психики. Причем, **психиатр** работает с пациентами с тяжелыми и зачастую необратимыми нарушениями психики (шизофрения, биполярное аффективное расстройство, бредовое расстройство, слабоумие и тд).

**Психиатр** нередко является и психотерапевтом. Хотя психотерапевт –это отдельная специализация, но родственная психиатрии. **Психотерапевт** занимается лечением психосоматических расстройств с применением медикаментов и сеансов гипнотерапии (бессонница, депрессии, синдром хронической усталости, фобии и тд).

**Клинический психолог** работает с людьми, у которых есть специфические расстройства (например, психогенная рвота, апатия, ипохондрия, ночные кошмары и тп), но не может назначать медикаменты.

**Психолог (психолог-консультант)** работает с вариантами нормы. Помогает людям в тяжелых, кризисных жизненных ситуациях (развод, чувство вины, конфликты, проблемы с самооценкой, неуверенность, страхи, внутрличностный конфликт и т.д.).

К сожалению, тенденция такова, **что родители зачастую недопонимают значимости психологического процесса, а то и вовсе обесценивают психолога и его работу.**

## Опасные сигналы от токсичных родителей в адрес психолога:

- «Я Вам плачу деньги, поэтому делайте, что я говорю»
- «Исправьте моего ребенка, мне некогда заниматься им!»
- «Мне работу бросить, чтобы его воспитывать?!»
- «Вы ж психолог...»

Одним из самых тревожных факторов является перекалывание родителями своей ответственности на психолога. Но здесь важно отметить, что психолог – это волшебник, не фокусник, а специалист, владеющий знаниями о личности человека, о его специфических особенностях, о потенциале человека.

Многие психологи глубоко убеждены, что невозможно помочь ребенку, если не проводится комплексная семейная психологическая работа по всем направлениям.

Например, мама обращается с сыном-подростком, уверенная в том, что ее **сын неудачник и ничего не добьется в жизни**. На занятиях (1-2 раза в неделю) психолог занимается с ребенком, прорабатывает чувство уверенности, самооценку. Но это не приносит результата. **Почему?** Потому что дома мама повторяет ребенку, что он никчемный.

Справедливо задам вопрос – **кому в большей степени нужен психолог?** Конечно, маме! Ведь мама является авторитетной фигурой для ребенка, своего рода «истиной наивысшей инстанции». Поэтому то, что транслирует мама воспринимается как абсолютная истина. Следовательно, ребенок не способен преодолеть барьер, так как дома его постоянно ждет подтверждение, что он «неуч», «неудачник» и тп.

**Таким образом, психологические занятия с детьми невозможны без участия и включенности родителей в этот процесс!**

Моя задача помочь и поддержать взрослеющего человека, понять смысл его высказываний, желаний и чаяний, чтобы скорректировать вектор по преодолению проблемы и способствовать максимально экологичному взрослению.

**Поэтому перед началом занятий с психологом необходимо чётко и грамотно сформулировать цель обращения.**

Например,

- «развитие уверенности»
- «поддержка во взрослении»
- «психологическая поддержка перед ГИА»
- «адаптация ребенка в новом коллективе или в новых семейных условиях» (например, переезд в другой город, переход в другую школу, новая семья у родителей и тп.)
- «формирование защитных механизмов личности ребенка после стресса» (травма насилия, в том числе и сексуального)

Необходимо быть готовым к сотрудничеству с психологом, а **не транслировать негативную установку, оскорбляющую профессиональное достоинство психолога - "кто платит, тот и прав"**.

Помните, уважаемые родители, что психологическая работа - сложный, многоуровневый процесс, основанный не только на взаимодействии психолога с подростком, но и на искренней заинтересованности и вовлеченности родителей в этот процесс и готовности слышать специалиста, работать над собой и меняться самим!

**Психологическая помощь в Ковдоре**