

Чем психолог может помочь подростку?

Составитель: педагог-психолог Михайлова Н.В.



Приходилось ли вам когда-нибудь обращаться к школьному психологу? Наверное, многие родители и дети ответят на этот вопрос примерно так: «К счастью, нет». А зря... Сегодня психолог есть во многих школах, Однако, несмотря на это, родители до сих пор не понимают, кто такой школьный психолог, и считают, что к нему нужно идти только в том случае, если у ребенка что-то не в порядке с психикой. Чем же психолог может помочь ребенку?

К психологу стоит обращаться в любых ситуациях, касающихся школьника и его семьи. Он может помочь с вопросами профориентации, с решением проблем в семье, в межличностных отношениях, с учебой и т. д. Поэтому поход к подростковому психологу нужно рассматривать как полезную и позитивную консультацию и донести такую позицию до ребенка. Посещение поможет по-новому взглянуть на проблему, выстроить правильные отношения с окружающими, научит преодолевать сложные ситуации.



Ребенок в возрасте 12–13 лет с послушного и примерного стал грубым и дерзким в общении. Многие родители не знают, как себя вести и что делать. Им кажется, что их сын или дочь стали пассивными и ничем не интересующимися. Оказывается, это наступил возраст, когда родители должны относиться к ребенку как к формирующейся личности. В этот период необходимо:

- выстраивать доверительные отношения;
- дать возможность к принятию самостоятельных решений;
- с уважением относиться к личному пространству подростка;

- не опекают сильно, но не терять контроль;
- терпение и понимание.

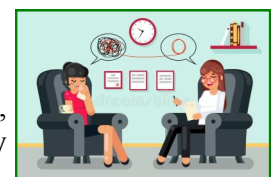
И в такие кризисные моменты не обойтись без помощи психолога. Консультации психолога помогут справиться со следующими сложностями:

- отношения со сверстниками, одиночество;
- стрессовые ситуации во время подготовки и сдачи экзаменов;
- плохая школьная дисциплина и успеваемость;
- постоянное присутствие чувства страха, тревожности;
- мысли о бессмысленности жизни (суицидальные);
- неприемлемое поведение (зависимости), совершение правонарушений.



Психолог владеет разными методами для построения доверительных отношений с подростком. Чем в данной ситуации может помочь психолог?

- Объяснить что происходит и что такое бывает со всеми и этого не стоит пугаться.
- Помочь подростку научиться лучше регулировать себя. Для этого есть разные способы. Например техники удержания внимания или специальные техники для расслабления.
- Поддержать подростка в его желании общаться. Разобраться в том, что же он делает не так, что ему помогает и что мешает в общении. Дать подростку возможность попробовать новые способы или придумать, как реже использовать то, что мешает.
- Научить быть внимательнее к себе, лучше чувствовать что с ним происходит и как часто меняется настроение. Это дает возможность лучше себя регулировать, самому давать себе поддержку там, где она необходима.
- Помочь «разобраться в себе», лучше понять как он сам себя воспринимает, а не как отражается в словах и оценках других. Это позволяет найти ему внутренние точки опоры и время от времени к ним обращаться.



Однако, следует помнить, что психолог—не волшебник и взмахом волшебной палочки изменить что-то не сможет, здесь многое зависит от самого подростка, его желания пустить в свой мир постороннего, слушать его советы и работать над собой.