

Как понять, что подростку нужна помощь психолога?

Как найти хорошего психолога?

Безусловно, никто не знает вашего ребенка лучше, чем вы сами. К сожалению, ребенок, переживая кризис подросткового возраста, может отвергать помощь родителей, считая их «несовременными», «непонимающими». Вместе с тем, он склонен обращаться за помощью к сверстникам, друзьям, но может прислушаться и к авторитетным для него взрослым. Подросток, находящийся в сложной ситуации или кризисном состоянии, испытывающий тревогу или депрессивное состояние, часто имеет тоннельное восприятие, концентрируется только на своей «безвыходной» проблеме. Помочь увидеть альтернативные выходы может человек, независимый от личной, семейной ситуации ребенка. Таким независимым помощником может стать священник (при условии искренней веры ребенка), психолог детского, подросткового центра, специалист телефона доверия. Если подросток не склонен к сотрудничеству и не ищет помощи специалистов, то еще одним вариантом может стать обращение к семейному психотерапевту.



В случае семейной терапии все члены семьи получают психологическую поддержку, озвучивая, проговаривая свои мысли, совместно выработывая более комфортный стиль семейной жизни.

Решив обратиться к психологу, родители при поиске специалиста могут обнаружить огромное количество предложений в области психологического консультирования. При выборе психолога для ребенка, подростка очень важно учесть следующее.

В психологии, как и в любой другой сфере деятельности, существуют различные специализации и направления деятельности, например, психолог, консультирующий по вопросам детско-родительских отношений, детский клинический психолог, семейный психотерапевт и т.д. Хорошо, если это будет клинический психолог, умеющий оказывать экстренную психологическую помощь при кризисных состояниях.

Перед обращением к конкретному психологу желательно уточнить его образование, а также поинтересоваться вопросом о повышении квалификации. У хорошего психолога обязательно должно быть высшее психологическое образование и



Некоторые симптомы, при наличии которых необходимо обратиться к психологу

- непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье, частые ссоры, скандалы;
- конфликтность подростка по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками);
- агрессивность подростка по отношению к окружающим;
- негативные изменения в поведении подростка (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство и т.д.);
- резкое снижение успеваемости подростка в школе;
- неверие подростка в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего и пр.;
- увлечение подростка опасными или деструктивными видами активности, поиск негативной информации в интернете (например, сайты, призывающие к самоубийству);

Наличие у подростка:

- зависимостей (компьютерная, пищевая),
- резкой негативной смены увлечений, окружения,
- частых, устойчивых смен настроения, переживаний,
- постоянной подавленности настроения,
- изменений в самооценке.



Некоторые симптомы, при наличии которых необходимо обратиться к психиатру¹

- длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения;
- суицидальные попытки, самоповреждения (например, самопорезы);
- параноидальные идеи, бред, галлюцинации, различные фобии (страхи);
- длительная бессонница;
- зависимости (от алкоголя, наркотиков);
- приступы тревоги, паники;
- навязчивые повторяющиеся действия;
- нарушения сна, повышенная утомляемость.

¹ Современная практика показывает, что на учет в психоневрологических диспансерах ставят только в случаях хронических, тяжело текущих, опасных для окружающих и требующих медикаментозного сопровождения заболеваний.

свидетельства о повышении квалификации (одно стандартное повышение квалификации (курс) обычно включает 72 часа). При первой консультации можно также спросить у психолога, проходил ли он личную психотерапию (психолог, который не прошел курс личной психотерапии, не знает себя и своих проблем и неизбежно будет проецировать их на клиента). Также психолог должен регулярно проходить супервизию (форма контроля качества работы).

Для психолога очень важен опыт работы. Если психолог работал или работает в государственном учреждении (центр психолого-педагогического медико-социального сопровождения, центр психологической помощи населению, кризисный кабинет при поликлинике и т.д.), вероятнее всего, у него есть/была обширная практика. Если психолог занимается только частной практикой, затруднительно определить его опыт работы. Кроме того, у психолога должен быть опыт работы именно с теми проблемами, с которыми вы к нему обращаетесь.

При выборе психолога можно поинтересоваться его статьями и другими публикациями (по профилю той проблемы, с которой вы обращаетесь).

Работа с психологом может быть длительной, поэтому необходимо выбрать наиболее удобный (с точки зрения расположения) вариант. Утомительные поездки могут стать причиной нежелания посещать консультации.

Профессиональный психолог перед началом психотерапии оговорит с клиентом условия работы и заключит контракт на психотерапию в устной или письменной форме, а также ответит на все интересующие вопросы касательно вашей совместной работы.

Психолог не должен вызывать у вас (или ребенка) чувства отторжения, неприязни. После первого визита к психологу задайте себе (или ребенку) следующие вопросы. Возникло ли у вас ощущение, что вас поняли? Был ли психолог приветлив, доброжелателен, уважительно ли разговаривал с вами? Имела ли первая консультация хотя бы небольшой положительный эффект (вам стало легче, вы что-то поняли, у вас появилась надежда на разрешение проблемы)?

