

Зачем идти на прием к психологу?

Вот уже около 19 лет я работаю психологом, последние лет 15, я в основном работаю с подростками.

Как эти подрастающие дети попадают ко мне? Чаще всего их приводят родители, но довольно часто родители приводят своих детей только потому, что их направила школа в лице учителя, социального педагога или кого-либо еще. И в том и в другом случае ребенок не знает или не понимает зачем его привели, за редким исключением

Если маму беспокоит какая-то особенность в поведении или характере ребенка, если отец чувствует, что не справляется с ситуацией, появляется ощущение растерянности и беспомощности – это верные признаки, что им стоит проконсультироваться с психологом. Представьте себе, что вы решаете, стоит ли обратиться к педиатру: если у ребенка легкая простуда, мама и так знает, чем помочь, а вот если появляется, скажем, непонятная сыпь – она забеспокоится и покажет его доктору.

Решиться на визит к детскому психологу действительно непросто. Многим родителям кажется, что обратиться за помощью – значит признать себя (как воспитателя) неудачником. А это очень болезненно. Психолог представляется им не просто экспертом, а таким «правильным родителем», который обязательно станет критиковать и осуждать за ошибки. Хотя на самом деле профессионал никогда этого не делает. Его задача – поддержать родителей, разобраться в том, что происходит. Ведь у взрослых есть только опыт собственного детства, зачастую не самый удачный. И им не всегда просто понять своего ребенка.

Психолог, психотерапевт выполняет, в том числе и роль переводчика для родителей. Сегодняшние отцы и матери часто настолько погружены в свои рабочие проблемы, охвачены беспокойством о будущем, что у них не остается времени на то, чтобы слушать и слышать своих детей. Вместо этого они выдают готовые фразы: «Перестань обижать маленькую (бегать, драться и тд.)!»; «Да что с тобой происходит?!(«как ты себя ведешь?»), «вот я в твоём возрасте...») Как раз здесь детский психолог может прояснить родителям, что скрывается за симптомами, которые демонстрирует ребенок. Вместо «Что я должен ему сказать?» отцу или матери лучше задать себе другой вопрос: «А что своим поведением мой ребенок стремится сказать мне?»

Кстати, сами психологи тоже приводят своих детей на консультации к коллегам – просто потому, что нередко причины проблем можно увидеть только со стороны. Родители воспринимают жизнь семьи изнутри и зачастую не в состоянии оценить, что именно скрывается за тем или иным поступком их сына или дочери. Предположим, они видят, что их ребенок стал тревожным или часто болеет. Но почему подобное происходит, остается неясным. А специалист, глядя со стороны, может увидеть: ребенок бессознательно привлекает к себе повышенное внимание, например, чтобы удержать маму и папу от развода.

Психолог не может заменить отца и мать, да, он берется разобраться и помочь, но ответственности с родителей никто не снимет. Психолог видит ребенка два часа в неделю, а отец и мать – постоянно, и у них намного больше возможностей влияния. Другое дело, что они не всегда знают механизмы этого влияния, и именно это мы будем вместе обсуждать.

А что если взрослые тревожатся зря и видят проблему там, где ее нет? В любом случае стоит прийти на консультацию, услышать, что все в порядке, и успокоиться, и ребенку станет легче, если мама и папа перестанут тревожиться. Кроме того, психологи работают не только с проблемами, они работают и на развитие: умение общаться, учиться и творить – все это можно развивать, если родители в этом заинтересованы.

Может быть, прежде чем записать на прием ребенка, имеет смысл сначала проконсультироваться самому, поговорить со специалистом, описать беспокоящие симптомы, их влияние на вас, на семью. Есть вещи, о которых можно говорить только с посторонним человеком: например, что эта беременность не была желанной, что отношения в паре не очень хорошие... Родителям будет очень трудно помочь своему ребенку и его поддержать, если они сами страдают от чувства вины или стыда. Или же, для начала, сходить к специалисту, работающему со взрослыми и разобраться собственные проблемы, чтобы потом успешнее выполнить свою родительскую роль. Немало детских трудностей связаны со сложными родами, перенесенными заболеваниями или сложной ситуацией, в которой мама оказалась во время беременности. Но большинство детских проблем – это отражение проблем родителей. Это может быть неумение строить отношения с детьми, учитывать их личностные особенности и возрастные потребности, неспособность или нежелание разобраться в собственных отношениях... Как бы то ни было, если родители действительно хотят помочь своим детям, то им самим придется начать меняться. А это совсем нелегко. Ведь как-то нужно выкроить время, чтобы заглянуть в себя, более пристально посмотреть на свои отношения с другими членами семьи, соприкоснуться с собственными внутренними конфликтами, тянущимися из далекого детства.

Работа с детьми каждым психологом организуется по-разному в зависимости от возраста, психологических особенностей ребенка, профессиональной направленности самого специалиста. Так работа психолога с детьми дошкольного возраста в основном происходит в игре, рисовании, лепке, сочинении историй и тд. Ведь ребенок не может поведать о своих чувствах так же, как взрослый. Он выражает их иначе – через игру, рисунок. А психолог наблюдает и старается понять, какие послания его психики проявляются в том, что он делает. Почему так важно их понять? Дети часто подавляют, вытесняя в бессознательное, отрицательные эмоции. Страх, гнев, обида – ребенок может и не догадываться о том, что он их испытывает, не знают об этом и взрослые. Но они вдруг замечают, что сын или дочь начали капризничать или, например, боятся самых безобидных вещей... Задача психолога – перевести это послание бессознательного на язык, понятный ребенку и родителю. Зная, что происходит, взрослые смогут помочь своему ребенку развиваться, а сам он станет намного спокойнее.

Работа психолога с подростками происходит иначе, так как многие из них хотят, чтобы к ним относились «по-взрослому» и предпочитают больше разговаривать с психологом, нежели играть, лепить или рисовать.

Можно попробовать выделить некоторые сигналы неблагополучия

От 3 до 6 лет. Поведение ребенка явно исключает его нормальное общение со сверстниками: например, он не просто толкает других детей, а проявляет настоящую жестокость, справиться с которой не могут даже взрослые. Или, напротив, он всегда

выглядит чрезмерно робким, чем-то подавленным – настолько, что это мешает ему играть или даже вообще чем-либо заниматься вместе с другими детьми.

Младший школьный возраст. Уровень знаний, умений и навыков ребенка значительно ниже того, что можно ожидать в его возрасте. Например, он очень сильно отстает в учебе; все время рассеян, чувствует себя усталым, обессиленным; у него энурез или нарушен сон.

Подростки. В этом возрасте проблема зачастую может оказаться... именно в особенностях этого возраста. Он хлопает дверьми, возмущается и всем недоволен? Все в порядке – если в компании друзей настроение у него сразу же повышается. Напротив, если он все время замкнут, не дружит ни с кем, может прогулять урок не ради развлечений, а чтобы посидеть дома одному, стоит беспокоиться. То же – если есть опасения, что он (она) пробует наркотики, употребляет алкоголь; если чрезмерно беспокоится из-за своего веса; если он сам и его будущее рисуются ему в совершенно черном свете... В этих случаях консультация необходима.

Когда помощь необходима?

Работа с психологом необходима далеко не каждому. Пора ли уже записываться на прием или еще можно подождать?

На самом деле для начала терапии вполне достаточно интереса к себе, желания получить этот опыт. Но в жизни, все же, есть ситуации, в которых помощь психотерапевта может быть необходимой практически каждому, независимо от возраста, характера и пола.

Трудности с элементарным

Вам с трудом дается то, что кажется легким окружающим. Например, вы некомфортно чувствуете себя «один дома», вам тяжело вступать в разговор с незнакомыми или делать покупки без советчиков. Поводы незначительны, но для вас они вполне серьезны. Встреча с психотерапевтом не помешает, если какая-либо причуда вроде боязни темноты, высоты или публичных выступлений разрослась до таких размеров, что из-за нее приходится что-то менять в жизни: к примеру, вы отказываетесь от хорошей квартиры только из-за того, что она на последнем этаже или, когда сосед идущий выгуливать своего питомца, попадаете вам на встречу и вы обливаясь холодным потом прижимаясь к стенке с учащенным биением сердца и прерывистым дыханием медленно проскальзываете на улицу и тд.

Травмирующий опыт

Неважно, как давно он был в вашей жизни. Если после небольшого ДТП у вас учащается пульс и руки становятся влажными, когда вы вновь садитесь за руль; если вы что-то видели или сделали и это мешает вам нормально жить дальше, это повод для встречи с психотерапевтом.

Переживание горя

Бывает, что масштаб горя, связанного с потерей близкого человека, пережитой несправедливостью, таков, что с ним не справиться в одиночку. Если вы живете в

ощущении острой боли спустя долгое время (несколько лет), вам определенно нужна помощь.

Низкая самооценка

Все проходят через периоды, когда не нравятся себе, когда падает самооценка. Это связано либо с конкретными неудачами, либо с возрастными особенностями. Но если вы не нравитесь себе постоянно, что бы ни происходило в вашей жизни- это прямой повод искать помощи.

Смена возраста

Многим людям трудно смириться с естественным переходом в следующую возрастную категорию. Вы молоды и никак не хотите становиться человеком «старшего возраста». Но, увы, придется. В вашем случае – при поддержке психотерапевта.

Зависимость

Когда человек не справляется с какой-то из своих привычек и перестает быть хозяином своей жизни, психологи говорят о зависимости. Зависимости бывают разные. Например, кто-то чувствует себя счастливым, только когда влюблен. Но при этом выбирает такие «объекты», от которых в принципе нельзя получить ничего, кроме огорчений. Ценностью становятся не отношения с реальным человеком, а состояние «высокой болезни». К той же категории относятся: игровые автоматы, телевизионные передачи, компьютерные игры, пищевые зависимости, зависимость от работы... Если ваше настроение и ваши действия зависят от того, как к вам относятся те или иные значимые для вас люди, вы попадаете под чье-то влияние и эти отношения лишают вас свободы, достоинства, проблема эта не ситуативная, а психологическая.

Тревожность

Если вы постоянно сомневаетесь, никак не можете совершить необходимое действие, определиться с выбором, беспокоитесь по любому поводу, причем тревога не мобилизует, а парализует вас, это классический повод для обращения к специалисту.

Плохое настроение

Оно бывает у каждого из нас, но, когда оно сохраняется постоянно, все вокруг раздражает, жизнь кажется безрадостной и бессмысленной, возникают мысли о возможной тяжелой болезни у вас или ваших близких, вам необходима поддержка. В западной психотерапевтической практике примерно треть обращений связана с депрессией.

Дела семейные

Семья – наша радость, гордость и источник наших проблем. Такого множества, что говорить о них надо отдельно и детально. Существует особая система семейной терапии, которая предусматривает работу с семьей в целом.

Телесные хвори

Да, и они тоже являются поводом для обращения к психотерапевту, если вы заметили, что ваша язва чутко реагирует на отношения с начальством. Или вы постоянно простужаетесь, а лекарства не помогают... Очень многие клиенты психотерапевтов – люди не с собственно психологическими проблемами (поведение, отношения и т. д.), а те, кого привела к психологу физическая хворь.

Но в любом случае психотерапевт – единственный из специалистов, к которому не отвезет «скорая». Это вам решать, идти к нему или нет. Что, по-моему, делает нас «самыми обаятельными и привлекательными» из всего помогающего цеха.

С уважением Комарова Татьяна Валентиновна.