

Dažniausiai užduodami tėvų klausimai apie psichologinės pagalbos teikimą

Ką veikia mokyklos psichologas?

Mokyklos psichologo funkcijos labai plačios. Funkcijos yra aprašytos http://www.verdene.klaipeda.lm.lt/images/stories/meniu/paslaugos/psichologas/Psichologo_pareigybs_apraymas_2019.pdf

Minėtas aprašas numato tokias psichologo funkcijas:

- ✓ įvertinti vaikų sunkumus ir galias, raidos ypatumus, psichologines problemas;
- ✓ konsultuoti vaikus, tėvus, mokytojus šių problemų sprendimo klausimais (rengti rekomendacijas); • bendradarbiauti su vaiko ugdytojais ir su vaiko gerove susijusiomis institucijomis (tėvais, mokytojais, kitais specialistais, VTAS, Pedagogine – psichologine tarnyba, dalyvauti mokyklos Vaiko gerovės komisijos veikloje);
- ✓ inicijuoti, rengti, įgyvendinti problemų prevencijos programas (padedant išvengti patyčių, alkoholio, narkotikų, smurto ir kt. problemų);
- ✓ atlikti intervenciją ir postvenciją krizių atvejais;
- ✓ šviesti mokyklos bendruomenę (vaikus, tėvus, mokytojus) aktualiomis psichologinėmis temomis;
- ✓ atlikti įvairius psichologinius tyrimus mokykloje pagal poreikį;
- ✓ tvarkyti reikalingą dokumentaciją.

Jeigu mano vaikas lankysis pas mokyklos psichologą, ar tai turės kokios nors neigiamos įtakos jo ateičiai (išduodant vairavimo teises, einant į kariuomenę, stojant į aukštąją mokyklą, renkantis jėgos struktūrų profesiją ar pan.)?

Tikrai neturės. Mokyklos psichologo funkcija yra rūpintis mokinio psichologiniu gerbūviu, psichine sveikata, vystyti jo emocinį intelektą, kol jis lanko šią mokyklą. Kai moksleivis ją baigia, vaiko byla lieka tik pas mokyklos psichologą, o išvados nėra perkeliamos į tolimesnes institucijas, kurios dažniausiai, savo ruožtu, tikrina žmogaus psichinę sveikatą (išduodant vairavimo teises, siekiant karinės tarnybos ar pan.).

Kada jau reikėtų kreiptis į psichologą dėl pagalbos vaikui?

Į mokyklos psichologą galite kreiptis:

- ✓ kai matote ne vienadienį, o kiek ilgiau užsitęsusį pasikeitusį neigiamą linkmę vaiko elgesį (jautrumas, verkimas, piktumas, nemiga, liūdesys, baimės, užsidarymas, destruktivus kvailiojimas, juokavimas, erzinimas ar kt.) ir jūsų išnaudoti pagalbos būdai vaikui nepadedą;
- ✓ po stipraus streso (avarija, išgąstis, smurtas, netektis, patyčios, žinia apie šeimos nario ligą, draugo savižudybę ir pan.), kai stebimas neigiamas tokios situacijos poveikis vaiko būsenoms;
- ✓ kai vaiko elgesys visada mažiau ar daugiau kelia sunkumų, nepavyksta susikalbėti, valdyti bendravimo;
- ✓ tiesiog dvejojate kaip elgtis kokioje nors konkrečioje situacijoje, norite pasitarti, jaustis saugiau, užtikrinčiau.

Psichologas, įvertinęs problemas pobūdį, gali nuspręsti kam ir kokią pagalbą suteikti. Neretai gali būti konsultuojami tėvai ir teikiamos jiems arba pedagogams rekomendacijos dėl bendravimo su vaiku ir reagavimo į jo problemą. Kitais atvejais psichologas dirba tiesiogiai su vaiku arba visa šeima.

Ką daryti, jeigu vienas iš tėvų siekia psichologo pagalbos vaikui, o kitas jos atsisako?

Baimių ir vengimo gauti psichologo pagalbą priešasčių gali būti kelios. Rekomenduojama abiem tėvams atvykti pas psichologą be vaiko, susipažinti su specialistu, pasverti argumentus ir kartu ieškoti kompromiso. Kartais galima kai kuriuos klausimus išspręsti ir padėti vaikui be jo paties dalyvavimo.

Vaikas nenori eiti pas psichologą

Ką daryti, jeigu vaikas nesutinka eiti pas psichologą? Dažniausiai tai labiausiai priklauso nuo tėvų požiūrio į psichologą, bet gali būti „baimė“ suformuota ir bendraamžių. Šiomis dienomis vaikai vis drąsiau kreipiasi į psichologą. Tačiau yra dar tokių, kurie baiminasi patyčių. Dažniausiai sutariama su vaiku dėl sąlygų, kurios apsaugotų jį nuo kitų vaikų žinojimo, jog šis lankosi pas specialistą. „Verdenės“ progimnazijoje aktyviai formuojamas teigiamas požiūris į pagalbą teikimą, tai formuojama labiau kaip stiprybės, o ne silpnumo ženklas. Pagal etikos ir psichologo darbo organizavimo taisykles, vaikas pas psichologą turi ateiti pats arba atlydimas laisva valia, o ne prievarta arba apgaulės būdu. Jis turi žinoti, kur yra vedamas. Atlydėti gali tėvai, mokytojai, globėjai ar kiti pasitikėjimo jausmą vaikui keliantys asmenys. Jeigu vaikas kategoriškai nesutinka, jis negali būti verčiamas, nebent jį įpareigotų Vaiko gerovės komisija.

Dažniausi mitai apie psichologo pagalbą

Kam eiti pas psichologą, jei galima pasikalbėti su draugu (e). Pokalbis su draugu tikrai gali padėti – išliejamos neigiamos emocijos, garsiai įvardijamos problemos, gaunamas taip reikalingas palaikymas. Tačiau psichologinė pagalba tiesiog efektyvesnė. Ne vien dėl to, kad psichologas turi reikalingų žinių ir patirties, tačiau ir dėl psichologo objektyvumo ir visiško atsidavimo klientui.

Pas psichologus eina tik silpni žmonės, nes stiprūs žmonės patys susitvarko su savo problemomis. Bėgimas nuo problemų dažniausiai laikomas silpnumo požymiu, tad dažnai ir kreipimasis pagalbos į psichologą tampa abejotinu sprendimu kitų žmonių akyse. Vis dėlto yra priešingai. Būtent psichologo pagalbos ieškojimas ir yra problemos sprendimo pradžia. Juk ne tik pripažinti problemą, bet ir paprašyti pagalbos reikia daugiau stiprybės, nei tiesiog gyventi įstrigus su nesprenžiamą problema.

Psichologai gali „skaityti mintis“. Psichologija nėra minčių studijos. Jau gana seniai psichologija apibrėžiama kaip „elgesio mokslas“, nes mintys negali būti tiksliai apibrėžiamos ir todėl yra tyrinėjamos subjektyviai. Taigi, „minčių skaitymas“ nėra psichologijos mokslo dalis. Iš veido mimikų, kūno kalbos kiekvienas gali matyti, ką kitas jaučia ar mąsto. Visgi, tai tėra spėjimai, kurie, deja, ne visada būna teisingi, nes tik pats žmogus žino, kas vyksta jo mintyse.

Psichologo pagalba yra greita: ateini vieną kartą – gauni rezultatą. Psichologinė pagalba remiasi žmogaus noru bendradarbiauti ir „atsiverti“ konsultacijų metu. Be to, dažnai klientas atsineša visą sąrašą problemų, tad tiesiog fiziškai neįmanoma pasikalbėti apie jas visas vienos konsultacijos metu. Psichologai ne magai, kurie galėtų pradanginti visas problemas per vieną susitikimą.

Pas psichologus lankosi tik „psichai“. Psichologai „dirba“ su žmogaus elgesiu, kuris gali būti ir tiesiog streso, ir psichikos ligų veikiamas elgesys. Yra psichologų, kurie dirba su psichikos ligomis

sergančiais žmonėmis, tačiau paprastai psichologų darbas apsiriboja „normalių“ žmonių, turinčių sunkumų gyvenime, konsultavimu.

Pas psichologą vien kalbama, tačiau niekas nevyksta. Įvardinant ir kalbant apie problemą žmogui lengviau rasti jos priežastis ir sprendimus. Tai, kas vyksta psichologo kabinete, yra ne tiesiog kalbos, o produktyvūs dialogai.

Psichologas kalba tik malonius, gerus, teigiamus dalykus. Psichologo konsultacijų metu kalbama ne vien tai, kas malonu ir smagu. Patiriami jausmai dažnai būna ir negatyvūs. Kartais tiesa, kurią psichologas turi pasakyti, nėra maloni, tačiau reikalinga, kad žmogus suprastų esamą situaciją.

Psichologas gali greitai pakeisti nepriimtina kito žmogaus elgesį. Atvedus pas psichologą sutuoktinį ar vaiką, jis nepasikeis. Greitai pakeisti žmogaus elgesį neįmanoma, juk jis formavosi ne vieną dieną. Be to, žmogus turi pats norėti keisti savo elgesį ar įsitikinimus, kad psichologinė pagalba būtų efektyvi. Tačiau galima keisti savo reakcijas ir požiūrį į tą žmogų ir jo nepageidaujamą elgesį. Būtent čia psichologas ir gali padėti.