**С подростком к психологу. Как и зачем.**

Многие родители боятся обращаться к психологам, потому что неизвестность пугает: а как все будет проходить? Точно ли нам туда надо? А вдруг меня будут обвинять? (мы же все не любим, когда указывают на ошибки).

Сложные, тревожные и просто непонятные ситуации в воспитании детей и подростков — возникают достаточно часто и это естественно. Грамотно и качественно их разрешить поможет психолог. В этом на сегодняшний день убеждается все больше и больше родителей. Но все же бывает непонятно, как работает специалист, нужно ли готовиться родителям и детям к встрече с психологом. Давайте по порядку:

**Психолог, психотерапевт, психиатр**

Для начала уточним, что психолог — это не психотерапевт и тем более не психиатр. Психолог не ставит диагнозы, не лечит, а лишь помогает родителям и детям разобраться в себе и в трудных для них ситуациях, которые бывают абсолютно у каждого. Однако, психолог может применять некоторые психотерапевтические методы и техники. Я, например, в консультировании подростков часто выбираю техники когнитивно-поведенческой терапии. Не нужно вводить в заблуждение детей, и запугивать, что к психологу ходят только «больные». К сожалению, такое поведение родителей встречается нередко, а дети потом как огня боятся кабинета психолога. А ведь за этими дверями ничего страшного не происходит, и многие подростки об этом знают и с удовольствием, даже без приглашения приходят для беседы.

**Зачем и когда обращаться к психологу**

К психологу обращаются как родители «трудных» детей с серьезными проблемами в поведении, так и те, кто заметил первые тревожные звоночки в поведении ребенка:

* стал подвержен различным фобиям (темноты, грозы, одиночества)
* частые смены настроения, демонстративно не слушается, становится агрессивен, грубит.
* ребенок застенчив, появились сложности в общении со сверстниками.
* произошла травмирующая ситуация (развод родителей, переезд, переход в другую школу, травля)
* тяжелый адаптационный период в учебном заведении.
* участившиеся семейные конфликты.

Но, из практики, я как школьный психолог часто сама обращаюсь к родителям, чтобы обсудить выявленную мной, например в результате групповой диагностики проблему.

**Чего ждать от консультации**

На первом приеме вся работа психолога направлена на то, чтобы разными методами исследовать, «просканировать» особенности личности подростка и родителей. Через беседу, тесты, творческую работу.

Может быть и так, что для получения качественной услуги вам понадобится не один, а несколько приемов у психолога. Бывает, что родители пришли с одним запросом, а самого подростка больше волнует совсем другой.

**Как подготовиться к консультации**

Эффективность консультации зависит и от работы психолога, и от клиентов. Психолог знает как достичь, клиент должен определиться что достичь.

1. Формулировка запроса

Постарайтесь как можно точнее понять, что именно вас беспокоит.

1. Подготовьте необходимые материалы

Это могут быть: медицинская карта и заключения медицинских обследований, характеристика из школы или заключения других психологов, если уже проводились какие-либо обследования. С согласия ребенка можно взять рисунки, школьный дневник, тетради, творческие работы, которые хочется показать.

1. Подготовьте подростка к консультации:

Не скрывайте от ребенка, что идете к психологу.

Не запугивайте тестированием, проверкой, тем, что из-за его плохого поведения или учебы вы будете возить его к психологу, да и сами не бойтесь.

Не пугайтесь и не удивляйтесь, если ваш подросток отреагирует негативно. Спокойно объясните, что вы приняли это решение для того, чтобы лучше понять его и решить существующие проблемы в отношениях без ругани и с выгодой для всех, поэтому надеетесь получить помощь у специалиста. Как правило, дети после первой консультации с психологом меняют гнев на милость и ждут повторного приема.

Подростку надо объяснить, что вопросы и сложности возникают у всех детей и взрослых, и чтобы лучше что-то получалось, можно сходить к специалисту и спросить, как что-то исправить или сделать лучше. Например, как наладить отношения с одноклассниками, защитить себя, научиться управлять своим гневом, стать увереннее.

Если подросток сам обратился с просьбой обратиться к психологу, важно поддержать его стремление работать над собой.

Подготовка не требует много времени, но помогает повысить эффективность первой консультации.