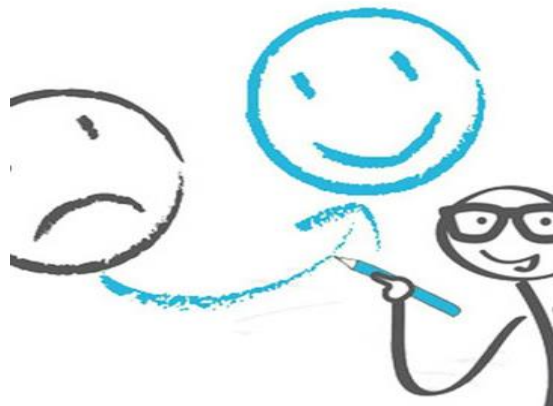


PSICHOLOGAS DARŽELYJE: KĄ JIS VEIKIA IR KUO GALI PADĖTI?



Atmintinė tėvams

KAS YRA PSICHOLOGAS?

Psichologas – tai psichologijos studijas universitete baigęs asmuo. Jis gali įvertinti vaiko ar šeimos tarpusavio santykių problemas taikydamas tam tikrus testus, klausimynus, stebėdamas ir bendraudamas su šeima. Taip pat gali įvertinti intelektinius gebėjimus, dėmesio, atminties, raidos ypatumus. Vaikų psichologas ne tik vertina, bet ir konsultuoja. Jis gali patarti įvairiais auklėjimo klausimais tėvams ar globėjams, vaikams gali padėti išreikšti užslėptus jausmus, mokyti juos reikšti tinkamais būdais, padėti ugdyti pasitikėjimą savimi ir kitais.

KADA PRIREIKIA VAIKŲ PSICHOLOGO?

- Kai vaikui sunku adaptuotis naujoje aplinkoje, vaikas nesisitiki savimi, vaikas bijo, nerimauja, yra labai jautrus, sunkiai valdo savo emocijas ir kt.
- Kai vaikas nuolat laužo taisykles, nepaklūsta prašymams, vaiko elgesys nevaldomas ir kt.
- Kai kyla sunkumų šeimoje: tėvų skyrybos, ligos, netektys, gyvenamosios vietos keitimas ir kt.
- Kai sunku bendrauti su vaiku, kai kyla įvairių nesutarimų taro suaugusiųjų ir vaiko, tarp vaiko ir kitų artimų jam žmonių, jei vaikui sunku susirasti draugų, vaikas nenori ar nemoka žaisti drauge su bendraamžiais ir kt.
- Kai vaikui sunku susikaupti, vaikas patiria dėmesio išlaikymo sunkumus, vaikui stinga motyvacijos veikti, pasireiškia raidos sutrikimai ir kt.
- Kai tėvai yra sutrikę ir nežino kaip su vaiku kalbėtis ar elgtis.

KĄ VERTA ŽINOTI KREIPIANTIS Į VAIKŲ PSICHOLOGĄ?

- **Tai jokiu būdu nereiškia, kad Jūs esate silpni ar prastesni tėvai.** Priešingai, tai gali reikšti, kad Jūs esate sąmoningi, įsitraukę ir aktyviai sprendžiate Jūsų vaiko gyvenime kylančias problemas.
- **Tai neturi trukti amžinai.** Vaikams ar tėvams neretai užtenka apsilankyti keliose psichologo konsultacijose, kad šeimos gyvenime atsirastų pastebimų teigiamų pokyčių.
- **Tai nereiškia, kad Jūsų vaikui bus užklijuota etiketė „buvo pas psichologą“.** Psichologai laikosi konfidencialumo principo ir tai, kas pasakoma jų kabinete, ten ir lieka (su keliomis išimtimis).

KĄ GALI VAIKŲ PSICHOLOGAS?

Pirmiausia, profesionalus vaikų psichologas gali padėti tėvams pažinti savo vaiką – suprasti jo jausmus, elgesį, raidą, vaiko santykių su tėvais ir kitais aplinkiniais. Jis gali padėti pažvelgti į pasaulį vaiko akimis ir suvokti, kodėl vyksta tai, kas vyksta. Tad tėvai visuomet gali kreiptis į psichologą bet kokių klausimų, liečiančių vaiko pažinimą, jo raidą, ar santykių su vaiku pagerinimą. Vis dar gyvas požiūris, kad specialisto imama ieškoti tuomet, kai santykiai, ar situacija jau yra bloga. Kai situacija tėvų netenkina, bet jie galvoja, kad dar galima išgyventi, manoma, kad į psichologą kreiptis per anksti. Tad šioje vietoje svarbu pagalvoti, ar verta priėti iki didelių problemų, ar verčiau pamačius pirmąsias užuomazgas pradėti aiškintis ir spręsti, kas vyksta ir kodėl vyksta.

Taip pat psichologas gali padėti profilaktiniais klausimais, kol kažkas dar neįvyko, pavyzdžiui, kaip paruošti vaiką darželiui. Žinoma, informacijos apie tai yra nemažai. Tačiau specialistas, matantis konkrečiai jūsų vaiką, gali pasakyti, ką reikėtų pastiprinti, į ką reikėtų atkreipti didesnę dėmesį, o galbūt viskas yra puiku ir reikėtų atsipalaiduoti arba padirbėti su savimi. Situacijų gali būti įvairiausių ir rekomendacijos gali būti skirtingos kiekvienai šeimai.

Psichologas taip pat gali padėti pasiruošti naujo šeimos nario atėjimui. Kaip pasiruošti mums patiems, ką mums reikės daryti, kaip paruošti tam jau esamą vaiką?

KO NEGALI VAIKŲ PSICHOLOGAS?

Labai gaila nors ir labai to norėtusi, tačiau vaikų psichologas neturi burtų lazdelės. Specialistas negali pamoti lazdele ir labai greitai išspręsti visas problemas. Negalima pakalbėti su vaiku valandėlę ar dvi ir tikėtis, kad visos jo problemos išsispręs. Vaikų psichologai negali pažadėti, kad problemos, kurios truko kelis mėnesius ar net kelis metus, išsispręs greitai ir be jokių pastangų. Taip pat negalima pažadėti, kad vaiko situacija pasikeis, jei nesikeis tėvų požiūris, elgesys ir reakcijos. Labai gaila, bet vienas lauke – ne karys. Siekti norimo rezultato privalu visiems drauge.

KO TIKĖTIS TĖVAMS, KURIE PASIRYŽO VESTI VAIKĄ PAS PSICHOLOGĄ?

Pirmiausia, tėvai turėtų suprasti, kad ir patys turės dėti dideles pastangas, kad sumažėtų vaiko problemos, nes šeima – tai sistema, o vaikas – tik viena tos sistemos dalelė. Tam, kad pasikeistų vaikas – turi keistis visa sistema, t. y. – šeima. Dažnai tėvai galvoja atvirkščiai: “Nuvesiu vaiką pas psichologą ir tegu jis visais būdais stengiasi mano atžalą pataisyti ir pagydyti”. Todėl nenustebkite, kai psichologas pasiūlys bendradarbiauti sprendžiant vaiko problemas. (Kartais besikalbant su šeima paaiškėja, kad psichologinės pagalbos reikia ne vaikui, o kuriam nors iš suaugusiųjų, todėl pasiūloma būtent jam ir lankytis pas psichologą).

Suprantama, kad kalbėti apie savo problemas ir atsiverti nėra lengva, tačiau vaikų psichologas negali efektyviai padėti ir padėti iki galo, jei tėvai nebūna atviri. Kartais kažkas nutylima ir tai tikrai daro didelę įtaką darbui su vaiku. Profesionalus psichologas tikrai nėra piktas, jis tikrai nebara, nemoralizuoja ir nieko blogo nesako. Situacija buvo tokia, kokia buvo, turime ją žinoti ir galvoti, kaip ją išspręsti.

KAIP PARUOŠTI VAIKĄ KONSULTACIJAI SU PSICHOLOGU?

Tėvai dažnai nerimauja prieš atveddami vaiką pas psichologą. Jiems kyla klausimų: „Ar turėčiau pasakyti apie atvykimą? Ką turėčiau sakyti? Ką daryti, jei vaikas nenorės ateiti?“. Todėl siekiant sumažinti šį nerimą, svarbu vaiką tinkamai paruošti susitikimui su vaikų psichologu. Kaip tai padaryti? Kada ir ką reikėtų vaikams pasakyti prieš apsilankymą pas vaikų psichologą?

PATARIMAI:

1. Pasiruoškite pokalbiui

Skirkite specialų laiką pokalbiui apie ėjimą pas vaikų psichologą, kad būtų galimybė vaikui atsakyti į visus jam rūpimus klausimus. Ši informacija neturėtų nuskambėti po sunkios dienos, uždarant duris ar konflikto įkarštyje, tai vaikui atrodytų kaip bausmė. Pokalbio lengvumas siunčia vaikui žinutę, kad ieškoti pagalbos yra normalu. Praneškite vaikui, jei jau buvote nuvykę patys pas vaikų psichologą, nes paprastai specialistas susitinka pirmiausia su tėvais, prieš pasimatydamas su vaiku. Jei vyksite kartu su vaiku, informuokite jį apie tai.

2. Įvardinkite kreipimosi priežastis

Kalbantis svarbiausia būti nuoširdžiam ir sakyti teisybę apie kreipimosi į vaikų psichologą priežastis. Netiesa arba vengimas apie tai kalbėti gali vaikui didinti

nerimą ir nepasitikėjimą, o tai trukdo sėkmingam pirminio kontakto su specialistu kūrimui. Kreipkite dėmesį į pozityvą, verčiau įvardinkite, kad einate, siekdami jaustis geriau, užuot akcentuodami esamas problemas.

3. Suteikite aiškumo

Vaikams suprantama kalba paaiškinkite, kas yra vaikų psichologas, kuo jis skiriasi nuo kitų specialistų, su kuriais vaikui yra tekę susidurti.

Mažesniems vaikams galite pasakyti, kad vaikų psichologas kalbasi su vaikais ir tėvais bei žaidžia, siekdamas padėti išspręsti problemas ir geriau pasijusti. Aiškindami, remkitės vaikams suprantamomis analogijomis. Galite sakyti, kad vaikų psichologas padeda vaikams pamatyti stipriąsias savybes ir išugdyti norimas, pasiekti pergalių, kaip ir krepšinio treneris padeda komandai pasiruošti varžyboms ir jas laimėti.

Papasakokite, ko vaikas atvykęs pas vaikų psichologą gali tikėtis: kaip vyksta konsultacija, kiek laiko ji trunka, ką vaikas galės daryti, kur bus ir kaip atrodys kabinetas. Vietos, aplinkos, į kurią vaikas eis, apibūdinimas gali turėti didelės reikšmės mažinant nerimą, kurį kelia nežinomybė. Pasakykite, kad vaikų psichologo kabinete bus žaislų, kur jis randasi (mokykloje, ligoninėje, privačiame name ir pan.). Perspėkite, ar būsite kartu su vaiku kabinete, ar jis liks vienas su vaikų psichologu. Informuokite, jei lauksite laukiamajame arba būsite netoliese.

4. Padrąsinkite

Kalbėkite apie vaikų psichologą pozityviai, vengdami sudaryti įspūdį, jog tai dar vienas suaugusysis – tėvų atstovas. Padrąsinkite elgtis laisvai, būti savimi. Perspėkite, kad viskas, ką vaikas pasakys psichologui ir ką veiks susitikimo metu bus laikoma paslapyje ir be vaiko leidimo niekas nesužinos, net tėvai. Vaiko paslaptys, nepaisant jo nuomonės, gali būti atskleidžiamos tėvams tik tuo atveju, jei vaikui gresia pavojus sveikatai ar gyvybei iš aplinkinių ar yra savižudybės rizika.

5. Akcentuokite bendrumą

Perduokite vaikui žinutę, kad sunkumai sprendžiami bendromis pajėgomis, kad vaikų psichologas kalbės ir padės ne tik jam, bet ir tėvams. Išsklaidykite galimus klaidingus vaiko įsitikinimus apie save, pabrėždami, kad jis nėra problema.



Lopšelio-darželio „Gervelė“ psichologė Inga Žoramskienė dirba šiuo laiku:

ANTRADIENIS (Dzūkų g.)	TREČIADIENIS (Stadiono g.)
9.00-14.30	9.00-14.30

Su psichologe galite susisiekti:

mobiliuoju telefonu: **868626253**

parašydami el. laišką: **inga.zoramskiene@gmail.com**