

Normalu, kad tiek vaikai, tie tėvai, prieš atvykdami pas vaikų psichologą, nerimauja.

Gali kilti daug klausimų: kas yra psichologas, ką jis veikia ir kodėl, apskritai, reiktų lankyti konsultacijas. Visada, kai norime sumažinti nerimą, svarbu vaikui papasakoti apie būsimą susitikimą, šiuo atveju - apie susitikimą su vaikų psichologu.

Kaip tai padaryti? Kada ir ką reiktų vaikams pasakyti prieš apsilankymą pas vaikų psichologą?

Pasiruošimas pokalbiui

Reiktų parinkti tinkamą laiką pokalbiui apie ėjimą pas vaikų psichologą, kad galėtumėte vaikui atsakyti į visus jam rūpimus klausimus.

Šios informacijos nereiktų pateikti po sunkios dienos, uždarant duris ar konflikto įkarštyje - tai vaikui atrodytu kaip bausmė.

Ramus ir drugiškas pokalbis 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. Svarbu užtikrinti, jog vyksite kartu su vaiku.



Įvardinkite kreipimosi priežastis

Pokalbyje su vaiku visų svarbiausia yra nuoširdžiai išsakyti tiesą apie kreipimosi į psichologą priežastis.

Netiesa arba vengimas apie tai kalbėti gali vaikui didinti nerimą ir nepasitikėjimą suaugusiaisiais, o tai trukdo sėkmingam pirminio kontakto su specialistu kūrimui.

Kalbėdamiesi su vaiku įvardinkite, kad einate, siekdami jaustis geriau, išmokti kaip galima elgtis kitaip. Stenkitės neanalizuoti ir neakcentuoti esamų problemų. Vaikui yra labai svarbu išgirsti, kad einama išmokti kažko naujo, kas padės jaustis geriau.

Suteikite aiškumo

Vaikams suprantama kalba paašškinkite, kas yra vaikų psichologas.

Mažesniems vaikams galima pasakyti, kad vaikų psichologas kalbasi su vaikais ir tėvais bei žaidžia, siekdamas padėti vaikams išspręsti problemas ir geriau pasijusti.

Galima 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.

Svarbu papasakoti:

- Kaip vyksta konsultacija: kalbamasi, piešiama, žaidžiama ir pan.
- Kiek laiko ji trunka: apie 45 min.
- Svarbu užtikrinti, kad vaikas galės nedaryti to, ko nenorės.
- Nupasakokite, kur bus, ir kaip atrodys kabinetas.
- Perspėkite, ar būsite kartu su vaiku kabinete, o po to jis liks vienas su vaikų psichologu.

Vietos, aplinkos, į kurią vaikas eis, apibūdinimas gali turėti didelės reikšmės mažinant nerimą, kurį kelia nežinomybė.

Padrąsinkite

- Pozityviai kalbėkite apie vaikų psichologą.
- 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 (kylantis iš aplinkinių) ar yra savižudybės rizika.

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.



Tėvų suteikta informacija apie vaikų psichologą padeda vaikams sužinoti kas jų laukia konsultacijoje.

Žinojimas padeda vaikams jaustis saugiau ir ramiau.

Parengė psichologė
Ramunė Vidžiūnienė

Kaip paruošti vaiką vizitui pas vaikų psichologą?

