

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОДРОСТКУ



Для чего нужна психологическая помощь подростку и что она подразумевает?

Подростковый возраст – особенный возраст, ведь здесь идет становление личности и переход во взрослое состояние. Это сложный, но в тоже время очень интересный возраст.

Большинство родителей, столкнувшись с подростковым возрастом своих детей не знают, что делать и как помочь ребенку. Или сам ребенок запутался и не может разобраться с внутренними вопросами.

Ничего плохого и постыдного в обращении к психологу, в том числе, и в данном возрасте, нет. Родители, как бы не старались помочь, достаточно сильно эмоциональны и порой от них становится еще тяжелее разобраться в определенной ситуации. Общение с психологом здесь может быть как с самим подростком, так и с родителями.

Психолог с подростком решает вопросы и проблемы, с которыми ребенок сам справиться не может, например:

- внутриличностные вопросы;
- заниженная самооценка;
- выбор вектора направления в жизни;
- детско – родительские отношения;
- отношения со сверстниками и т.д.

Психолог с родителями подростка решает проблемы и вопросы, касающиеся их взаимодействия, а также, вопросы личного характера самих родителей, например:

- гиперопека над ребенком и ее последствия;
- выравнивание отношений с подростком;

НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

- «желание помочь» своему ребенку;
- чрезмерный контроль и т.д.

Разговор с психологом помогает освободиться и осознать скрытые, в том числе и негативные эмоции, проработать жизненные моменты, помогает лучше понять себя и дать направления для эффективного решения проблем.

Довольно часто, подростки закрыты и не с особым желанием вступают во взаимодействие с психологом. Подростки переживают за очередное «оценивание и осуждение» его действий. Психолог нейтрален и бояться его оценки или осуждения не стоит, так как ее не будет. Абсолютно все люди делают ошибки, и без ошибок не сформируется жизненный опыт. У подростков очень критичное восприятие себя и окружающего мира. И это его возрастные особенности.

На консультациях с психологом, подросток может «познакомиться» с самим собой, начать лучше себя понимать и создавать экологическое пространство вокруг себя. Психолог для подростка – это поддержка и мягкое направление в сторону комфортного жизненного пространства.

Если у Вас есть вопросы, пишите на электронную почту psycholog@i-college.ru

*Д. В. Завьялова,
педагог-психолог АНПО «НСПК»
Июнь 2021 г.*