

Детский психолог: зачем он нужен и как его выбрать?

Пришло время развеять очередной миф.

Если вы обращаетесь к детскому психологу, это не значит, что у вас что-то не получается. Это точно значит, что вы заботитесь о своем ребёнке и ответственно подходите к родительству.

Согласитесь, не всегда понятно, является ли поведение ребёнка поводом для обращения к психологу или с этим нужно «разобраться самим»? Неуверенности часто добавляют сомнения в компетентности специалиста — психолога сложно подобрать даже взрослым людям, а как понять, что специалист подходит для работы с детьми?

Причины обращения к детскому психологу могут быть разными. Частыми запросами от родителей бывают:

- нарушения сна или приема пищи;
- «неудобное» поведение ребёнка;
- конфликты дома и с другими детьми;
- трудности в учёбе, низкая мотивация;
- повышенная тревожность;
- страхи;
- пристрастие к вредным привычкам;
- частые болезни ребёнка, по поводу которых врач может порекомендовать проконсультироваться с психологом.

Детский психолог большую часть времени работает с ребёнком с помощью методов специально для работы с детьми, например, игровой терапии. Он не ведёт терапию родителей или всей семьи одновременно, но общается с родителями, информирует их о состоянии ребёнка. Также психолог может консультировать родителей, помогая им лучше понимать своего ребёнка и находить к нему подход.

Как выбрать специалиста?

1. Проверьте образование и регулярное повышение квалификации.
2. Обратите внимание, в каких подходах работает психолог, и что у него уже есть опыт практики с детьми.
3. Косвенный признак хорошего специалиста — специализация на конкретных темах и проблемах. Если психолог говорит, что в работе интегрирует все методы психотерапии и работает с людьми любого возраста и любыми проблемами, здесь что-то не так.
4. Хороший признак, если психолог выступает на научных конференциях на тему детской психологии — скорее всего, он погружен в свою профессиональную область и следит за новыми исследованиями в ней.
5. Проверьте, есть ли у психолога публичные тексты и видео, ведёт ли он соцсети.
6. Попросите рекомендации у знакомых родителей — может, кто-то из них уже обращался к детскому психологу.
7. Последний шаг выбора психолога — это личная встреча с ним и первые результаты работы. Возможно, после первой встречи станет понятно, что детский психолог не подходит вашему ребёнку, семье и не соответствует вашему запросу, и это нормально.
8. На личной встрече вы точно сможете оценить, как психолог выстраивает контакт с вами и с ребёнком, понимаете ли вы друг друга, может ли он ответить на ваши вопросы и объяснить, как будет построен процесс работы.

Помните, что психолог не должен критиковать ваши методы воспитания или навязывать своё мнение. Он ваш консультант и помощник, но не «учитель жизни».

Опирайтесь также на свои ощущения — комфортно ли вам с этим специалистом?

Выбирайте специалиста, который первично вызовет у вас доверие и ощущение, что вы как родитель уже хорошо справляетесь. Ведь вы хотите лучшего своему ребёнку — и психолог должен быть с вами на одной стороне.