

Уважаемые родители!

Психологическая служба нашей школы – это команда профессионалов, которые готовы поддержать вас и вашего ребенка на пути его развития. Мы понимаем, что воспитание детей – это сложный, но невероятно интересный процесс, полный радостей и, порой, вызовов. Мы здесь, чтобы помочь вам разобраться в возникающих трудностях, ответить на волнующие вопросы и создать максимально благоприятные условия для гармоничного роста каждого ученика.

Роль школьного психолога в жизни вашей семьи и ребенка

Школьный психолог – это не "волшебник", который мгновенно решит все проблемы, и не "судья", который будет оценивать ваше воспитание. Это квалифицированный специалист, который:

- Наблюдает и анализирует: Помогает понять причины тех или иных особенностей поведения или трудностей ребенка.
- Консультирует и информирует: Предоставляет информацию о возрастных особенностях развития, дает рекомендации по взаимодействию с ребенком.
- Диагностирует: С вашего согласия проводит тестирование для определения индивидуальных особенностей, уровня развития, эмоционального состояния.
- Корректирует и развивает: Работает с детьми индивидуально или в группах над развитием навыков, коррекцией поведения, преодолением трудностей.
- Профилактирует: Проводит мероприятия, направленные на предотвращение проблем (например, буллинга, стресса, дезадаптации).
- Сотрудничает: Выступает связующим звеном между учеником, родителями и педагогами, помогая наладить эффективное взаимодействие.

Когда обратиться к школьному психологу?

Мы призываем вас не ждать, пока ситуация станет критической. Обратиться за помощью к психологу – это проявление заботы и ответственного подхода, а не признак слабости или того, что с вами или ребенком "что-то не так". Вы можете обратиться, если заметите у ребенка:

1. Изменения в поведении:
 - Резкая смена настроения, раздражительность, плаксивость, апатия.
 - Появление агрессии (к сверстникам, учителям, вам, себе).
 - Замкнутость, отказ от общения, уход в себя.
 - Появление нервных привычек (грызение ногтей, навязчивые движения, тики).
 - Нарушения сна (бессонница, кошмары), аппетита.
 - Повышенная возбудимость, гиперактивность, неусидчивость или, наоборот, вялость, заторможенность.
 - Появление лжи, воровства.
2. Эмоциональные трудности:
 - Выраженная тревожность, страхи (темноты, новых людей, школы, оценки и т.д.).
 - Частые переживания по пустякам, чрезмерная впечатлительность.
 - Признаки депрессии (подавленность, потеря интереса к любимым занятиям).
 - Низкая самооценка, неуверенность в себе.
 - Трудности в управлении своими эмоциями (не может справиться со злостью, обидой).
3. Проблемы в обучении:
 - Резкое снижение успеваемости без видимых причин.

- Потеря интереса к учебе, отказ выполнять домашние задания.
- Трудности с концентрацией внимания, усидчивостью.
- Проблемы с запоминанием материала.
- Страх перед школой, учителями, контрольными работами, экзаменами.

4. Проблемы в общении:

- Конфликты со сверстниками (частые ссоры, драки, отказ от игр).
- Отсутствие друзей, изоляция в коллективе.
- Жалобы ребенка на буллинг (травлю) или, наоборот, признаки того, что ваш ребенок является инициатором травли.
- Трудности с адаптацией в новом классе или школе.
- Конфликты с учителями.

5. Сложные жизненные ситуации:

- Развод родителей, появление отчима/мачехи, нового ребенка в семье.
- Переезд, смена школы.
- Потеря близкого человека (смерть родственника, домашнего питомца).
- Любые другие травмирующие события, свидетелем или участником которых стал ребенок.

6. Вопросы развития и выбора:

- Возрастные кризисы (например, 7 лет, подростковый возраст).
- Проблемы с выбором профессии, дальнейшего жизненного пути.
- Желание лучше понять своего ребенка, его индивидуальные особенности.

Когда обратиться к психологу самостоятельно (без ребенка)?

Вы можете прийти на консультацию к школьному психологу самостоятельно в следующих случаях:

1. Вы хотите понять ситуацию глубже, прежде чем вовлекать ребенка. Возможно, вы видите, что что-то не так, но не уверены, насколько серьезна проблема, или не знаете, как начать разговор с ребенком.
2. Вам нужны стратегии и рекомендации для себя. Например, как эффективно общаться с подростком, как установить границы, как помочь ребенку справиться с тревогой или злостью, как поддержать его в трудный период.
3. Вы обеспокоены семейной ситуацией, которая может влиять на ребенка. Развод, болезнь члена семьи, финансовые трудности – все это может вызывать стресс у ребенка, и психолог поможет вам понять, как минимизировать негативное влияние и поддержать его.
4. Вы хотите разобраться в собственных реакциях и чувствах. Порой родительская тревога, усталость или эмоциональное выгорание мешают эффективному взаимодействию с ребенком. Психолог может стать тем, кто выслушает и поможет найти внутренние ресурсы.
5. Вы хотите получить информацию о возрастных особенностях развития ребенка, специфике его поведения.
6. Вы сомневаетесь, нужна ли вашему ребенку индивидуальная работа с психологом. Первая консультация с вами поможет психологу оценить ситуацию и дать рекомендации.

В этом случае вы получите конфиденциальную поддержку и экспертное мнение, что позволит вам выработать оптимальную стратегию действий без непосредственного участия ребенка.

Когда обратиться к психологу совместно с ребенком?

Прийти на консультацию вместе с ребенком целесообразно, когда:

1. Ребенок сам выразил желание поговорить с психологом. Это идеальная ситуация, так как ребенок уже мотивирован на работу.
2. Ребенок осознает наличие проблемы и готов ее обсуждать. Например, он говорит: "Я не могу справиться со своим страхом перед экзаменами" или "Мне трудно найти друзей".
3. После вашей предварительной консультации с психологом, специалист рекомендовал индивидуальную работу с ребенком. В этом случае психолог уже имеет представление о ситуации и готов начать работу.
4. Проблема напрямую связана с поведением ребенка в школе или его успеваемостью, и вы хотите, чтобы ребенок сам понял и принял необходимость помощи. Присутствие родителя на первой встрече может помочь ребенку почувствовать себя безопаснее и комфортнее.
5. Необходимо наладить взаимодействие в системе "родитель-ребенок". Иногда психолог может предложить несколько совместных сессий для отработки коммуникативных навыков, разрешения конкретного конфликта или улучшения взаимопонимания.

Важно, чтобы ребенок был готов к этой встрече и понимал, зачем он идет к психологу. Объясните ему, что психолог – это взрослый, который готов выслушать и помочь найти решения, а не наказывать или читать нотации.

Какие услуги может предоставить школьный психолог?

1. Индивидуальное консультирование учащихся: Помощь в решении личных проблем, преодолении стресса, развитии навыков саморегуляции, повышении самооценки, профориентации.
2. Групповые занятия и тренинги для учащихся: Развитие социальных навыков, профилактика буллинга, обучение управлению эмоциями, формирование навыков эффективного общения, подготовка к экзаменам.
3. Психодиагностика: Оценка познавательных процессов (памяти, внимания, мышления), эмоционального состояния, личностных особенностей, готовности к школе, склонностей к выбору профессии (строго с согласия родителей).
4. Индивидуальное консультирование родителей: Обсуждение вопросов воспитания, развития, обучения, поведения ребенка, а также помощь в разрешении семейных трудностей.
5. Групповые родительские собрания и лектории: Обсуждение актуальных вопросов воспитания, обмен опытом, информирование о возрастных особенностях детей.
6. Участие в кризисных ситуациях: Оказание экстренной психологической помощи при острых стрессовых реакциях, травмах, потерях.
7. Профилактические программы: Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни, профилактику зависимостей, агрессии, суицидального поведения.
8. Направление к другим специалистам: В случае необходимости психолог может рекомендовать обращение к специалистам вне школы (детский психиатр, невролог, семейный психолог, дефектолог, логопед).
