Как подготовить ребенка к походу к психологу?

Часто родители затрудняются объяснить, как именно будет проходить встреча со специалистом, особенно, если проблема, с которой нужно работать, уже является явной. Чаще всего сомнения и замешательство взрослых обусловлено личной повышенной тревожностью — они сами переживают, как пройдет первое знакомство с психологом, и что будет представлять основная работа. Возможно родитель сам еще не разу не был у психолога и поэтому может затягивать поход к психологу с ребенком, даже если уже очень явная проблема.

Говорить ребенку о том что вы хотите сходить вместе с ним, **а не сводить его** к психологу должен быть в спокойной обстановке, когда ребенок настроен положительно, можно начать разговор с того **какие у вас взаимоотношения, как вы переживаете что у вас возникают ссоры и конфликты, то есть говорить о своих чувствах**, о том что вас тревожит, не в коем случае не читать нотации, то есть вести разговор не так как обычно а попробовать поменять интонацию, фразы тогда возможно ребенок вам поверит.

Когда посыл, что к психологу надо идти когда ты плохой, какой-то не такой пусть он там тебя «исправляет», не правильный и не допустимый.

Если ребенок отказывается, возможно боится идти из-за того что он не понимает, что там будет происходить, поэтому родителю для начала самому стоит сходить и побеседовать с психологом, чтобы понять, как будет проходить встреча и даст уже конкретные рекомендации индивидуально исходя из конкретного случая. Родитель узнает, что есть детские психологи и есть те которые, работают только со взрослыми. Это тоже родителю стоит выяснить при посещении без ребенка, а после того как все разузнаете тогда уже начинать разговор с ребенком о встрече.

Также ребенку нужно разъяснить, что не следует путать детского психолога с детским психотерапевтом или психиатром. Образование первого – психологическое, образование двух других специалистов – медицинское. Детский психолог не лечит, не ставит диагнозы и не выписывает таблетки. У него другие инструменты работы.

И самое главные опасения, которых бояться дети, что кто-то об этом узнает в школе или друзья, что психолог поставит на какой-то учет или сообщит в школу,

этого не будет. Все что буде на встрече, о чем будет общаться психолог с ребенком конфиденциально.

Таким образом, как родитель настроит своего ребенка на поход к психологу, такой и будет реакция ребенка, что повлияет на дальнейшие взаимоотношения и на результат работы с психологом.

Автор: ***Полякова Н.А. ,***
психолог в социальной сфере
отделения первичного приема
граждан ГБУ ЦСПСД

**При подготовки материала использована информация из открытых Интернет – источников.*