

Ревность близких к визитам к психологу или почему психолог так важен для подростков

Родители, другие близкие могут прокомментировать визиты к психологу: «Ты мог бы поговорить также и со мной!», «Я тоже могу дать тебе советы, зачем тебе психолог?»

Как воспринимать реакции и высказывания близких? Как к этому относиться?

Отношение к этому противоречивое. Хочется от близких получить поддержку, поговорить о своих чувствах, а они как будто не одобряют, негативно относятся к работе с психологом.

В моей практике, девушка подросток рассказала, как мама прокомментировала ее визиты к психологу: «Дочь, мне надо на двери повесить табличку «Кабинет психолога», чтобы ты ко мне почаще заходила!»

А у девочки другая версия на этот счет. «Я не могу разговаривать с мамой о своих переживаниях. Кроме психолога мне больше не с кем об этом поговорить. Я скучаю по психологу, а мама меня высмеивает и спрашивает, зачем мне вообще это надо. Говорит, что лучше бы я сосредоточилась на учебе. Я собираюсь к психологу, но мама против, она не понимает, зачем мне это. Как мне объяснить эту необходимость?» А... , 15 лет

Ходить к психологу — право каждого свободного человека. Психолог — это помогающая профессия. Со специалистом легче говорить на темы, на которые иногда стыдно или страшно говорить с близкими. К тому же психологи могут посмотреть на вашу ситуацию с профессиональной, а не бытовой точки зрения.

Конечно, часто бывает так, что родители ревнуют ребенка к психологу. Вернее, ревнуют к той привязанности, открытости и близости, которая образуется в этом контакте. Возможно, ваша мама тоже ревнует! Некоторые родители боятся, что кто-то другой (а не они сами) будет влиять на их детей. Боятся что-то упустить, беспокоятся.

Вы можете сказать маме, что у вас, как у всякого подростка, много личностных проблем: переживания, неуверенность, сомнения, тревоги, размышления о школе, об отношениях, о себе самой. Вы можете ее уверить, и это чистая правда, что если ваша энергия тратится на эти переживания, то ее почти не остается на учебу, и тогда вам трудно учиться. А вот если вам помогут со всем этим разобраться, то и учиться будет легче, будет оставаться больше сил. И вам нужен взгляд профессионала, взгляд человека, который не знает вас так близко, как мама, и может вас четче видеть и помогать вам в затруднениях.

Сколько сил подростку приходится прилагать, чтобы поддерживать с мамой отношения, пробовать разные способы договориться. К сожалению, такое бывает во многих семьях — взрослые сами иногда не понимают, как себя ведут, им самим нужна помощь, и они не могут дать своим детям внимание и заботу.

Попытки прямо и честно поговорить с мамой, не очень успешны, потому что вы говорите с ней как бы на разных языках. Ты говоришь «мне плохо, помоги», а мама слышит что-то вроде «я не хочу ничего делать». И дело не в том, что ты как-то не так говоришь, а в том, что мама слышит через свой фильтр. Это как испорченный телефон.

В современном мире, где стремительно меняются технологии и социальные нормы, подростки сталкиваются с огромным количеством вызовов и проблем. Некоторые из них могут быть настолько сложными, что родители или близкие люди не всегда способны справиться самостоятельно. Именно в таких случаях психологическая помощь может стать необходимой.

Признаки того, что подростку нужна помощь психолога:

- ребенок начал испытывать хроническую усталость;
- изменения аппетита без видимых причин;
- изменение в поведении ребенка - замкнутость и избегание общения с другими людьми;
- проявление агрессивности, раздражительности и непредсказуемости;
- снижение академической успеваемости;
- отказывается ходить в школу.

Важно заметить эти изменения вовремя и обратиться за помощью к специалисту, чтобы предотвратить возможные негативные последствия для психического здоровья подростка.

Подростковый период может быть очень сложным и трудным для многих юных людей. Иногда, подростки сталкиваются с проблемами, которые требуют специальной помощи. Важно уметь распознавать сигналы дистресса у подростка, чтобы своевременно обратиться к психологу.

Основные проблемы, с которыми могут столкнуться подростки:

- стресс;
- депрессия;
- тревожность;
- проблемы социальной адаптации;
- проблемы с самооценкой.

Подростки часто испытывают сложности в общении с другими сверстниками, они могут быть неуверенными в себе и иметь низкую самооценку. Отсутствие поддержки со стороны родителей или близких людей также может вызвать у подростка стресс и эмоциональную нестабильность.

Чем может помочь психолог подростку?

Психолог может помочь подростку разобраться с его эмоциями и понять причины возникновения проблем. Конструктивные способы решения проблемных ситуаций помогут развить навыки управления эмоциями, сформировать и укрепить эмоциональный интеллект. Психологическая поддержка поможет подростку повысить самоуважение, научиться лучше общаться и находить свое место в обществе.

Чем может помочь психолог родителям?

Консультации психолога также полезны для родителей, которые могут получить рекомендации по эффективной коммуникации и созданию

благоприятной атмосферы в семье. Психолог поможет родителям лучше понять потребности и проблемы своего ребенка, а также научиться эффективно, поддерживать его.

Уважаемые родители! Не ревнуйте к психологам, действуйте с позиции любви и заботы!

Самое важное, что стоит помнить подросткам, — вы не одни, даже если кажется, что это не так!

Специалист по работе с семьей ОСПП
Олейник Марина Юрьевна