

Училищният психолог - човекът, който ще те изслуша и разбере

Новини | Общество | на 28.09.2021 06:00 | от Антоанета Баева

Защо говорим за това?

Кой може да ти помогне, когато си тъжен, гневен, объркан? Запознай се с училищния психолог, който ще потърси заедно с теб решение на проблемите.



Със сигурност ти се е случвало да те завладеят гневът, объркането, страхът, тъгата, разочарованието, страхът. И вероятно си попадал в ситуации, в които не знаеш как да реагираш или пък те карат да страдаш – кавга с родители, раздяла с любими хора, трудности с ученето, тормоз от съученик, предателство от приятел...

Нормално е – всички изпитваме такива чувства и минаваме през тежки периоди. Но понякога може би ти е трудно да се справиш сам с неприятните емоции или не знаеш как да излезеш от някоя заплетена ситуация. А понякога дори става невъзможно да се успокоиш и да заживееш нормално.

Тогава ти е необходим човек, който да те разбере и да ти помогне. Често това са близки – родителите, учителите, брат, сестра, приятел. Но може да е и училищният психолог. Има ли такъв в твоето училище, познаваш ли го? Много деца са с погрешна представа за него – например, че е нещо като строг учител, който ще ги „разпитва“ и ще ги поучава, други пък си го представят като лекар. И не, при него не ходят само „лудите“ – това също е погрешно разбиране.

Ето например Камелия, на 12, била оставена за малко да наглежда брат си, но докато пишела домашното си, той се претърколил от кревата чето и получил цигина на челото. Ками приела много тежко случката и помислила, че родители ѝ вече няма да я обичат, освен това не искала да се отдели и за миг от брат си, даже отказала да ходи на училище. Родителите ѝ я завели при училищния психолог и разговори те с него помогнали.

Психологът ще те изслуша внимателно, ще ти зададе въпроси, за да разбере точно какво те притеснява, ще потърсите заедно причините за твоето страдание. Той ще намери най-подходящите думи, за да те успокои, ще ти даде идея как да погледнеш по друг начин на проблема, за да го преодолееш или да го приемеш по-спокойно. С него ще разговаряте какво ти помага и какво ти пречи да се чувстваш добре, кои са твоите силни и слаби страни. Той може да ти помогне да откриеш защо не се справяш с нещо – например с учебен предмет, защо трудно се концентрираш или пък да те посъветва как да развиеш талант и как да станеш по-уверен.

Училищният психолог може да консултира също класа, учителите, родителите. Той може да работи с определена група ученици, които например са се скарали, за да ги подпомогне да намерят път един към друг. Понякога се намесва, за да направи връзката между децата и възрастните по-лесна и по-ясна – ролята му в този случай е на нещо като „преводач“ между родител и дете, дете и учител, учител и родител.

В почти всяко училище има училищен психолог. Срегнахме се с Красен Фердинадов, който е психолог в Софийската математическа гимназия, за да го попитаме каква е неговата роля в училището:

Как и кога мога да говоря с училищния психолог?

Всички ученици могат да ме потърсят по различни поводи - при по-леки или по-трудни проблеми, и аз ще ги насърча да намерят най-добрите решения, така че да имат повече мотивация да учат, да общуват и да се усъвършенстват. Всеки ученик може да се консултира с училищния психолог по свое собствено желание и да потърси сам психолога в приемното му време в училище. Не е нужно дори да има проблем – могат да ме посетят само за да разберат кой съм, как изглеждам, къде се намира работното ми място, да се „харесаме“ интуитивно, евентуално да си уговорим час. Също така децата могат да бъдат доведени и от своите родители (особено когато не са навършили 12 години) по препоръка на учител или на директора.

А как протича срещата с психолога?

Всеки път различно – учениците умеят да ме изненадват с особените си и нерядко сложни проблеми и конфликти (на лоялност, интереси и т.н.), но като цяло очакват да е бързо (най-често в междучасията), въпреки че понякога разговорите могат да продължат по-дълго и да се превърнат в по-задълбочени и заплетени беседи. Всичко зависи от проблема и възможностите да се доверят или размишляват – на някои деца им отнема повече време да се отворят и да решат какво да споделят.

Как може да ми помогне психологът?

Първо ще те успокоя, ако ми позволиш, дори мога да те разсмея, без да те обиждам, за да можем след това да огледаме проблемите от дистанция – това обикновено ще те разтовари, докато се опитваш да намериш точните думи и да преосмислиш значението на проблема си.

Мога ли да разчитам, че споделеното от мен ще остане тайна?

Това е едно от най-важните неща, които професията изисква от мен и всички мои колеги. Винаги гарантирам конфиденциалност (т.е. да запазя личната тайна и да не се „раздрънкам“ за нечия история), това поддържа доверието в мен и само така мога да продължа да помагам.

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
[/book/1636-uchilishtniyat-psiholog-chovekat-koyto-shte-te-izslusha-i-razbere](#)

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени

