**5 запросов современных детей: тайны школьного психолога**

С какими переживаниями идут наши дети к психологу, что их волнует и тревожит. Нам всем надо это знать, не так ли?

Мы попросили Наталью Балахтарь - школьного психолога одной из киевской школ поделиться своими наблюдениями и очертить круг самых важных проблем, которые волнуют наших детей.

**5 главных запросов учеников к школьному психологу**

Многие из этих вопросов - вечные. Ими мучились и болели мы - старшее поколение, через них проходили наши родители. И здорово, что у наших детей есть возможность получить помощь непосредственно в школе.

**Запрос  № 1 Со мной что-то не так**

Много вопросов касается личных особенностей ребенка. Спектр очень широк: от «Я некрасивый, ленивый, медлительный, не так воспринимаю шутки, нет чувства юмора …» до «Я хочу изменить свою успеваемость в школе, свое физическое состояние, мне надоело постоянно болеть, я хочу понять …».

Вариантов очень много, но все они о том, что ребенок осознает свою непохожесть на других, пытается понять: "Мои особенности – это аномалия или норма?" и разобраться, что с этим делать, ищет, какие его сильные стороны-качества-умения-таланты, на которые он может опереться.



**Запрос №2 Мои отношения**

Следующий вопрос, который занимает почетное 2 место в рейтинге популярных тем,- вопрос об отношениях со сверстниками (друзьями, знакомыми, одноклассниками ).

**Конфликты, травля -** чаще всего эта тема беспокоит детей, у которых не складываются отношения в классе, которые часто ссорятся  с друзьями или просто окружающими детьми, которые становятся изгоями в коллективе или, еще хуже, оказываются объектами [травли со стороны одноклассников](http://tvoymalysh.com.ua/view/5447). Очень часто это звучит как «у меня нет друзей», «меня все обижают», «я хороший – они плохие», «меня все не понимают». Эта проблема бывает связана с  личными особенностями ребенка (см. запрос №1), а также с особенностями семейного воспитания.

**Читать также:**[Конфликты подростка с ровесниками: вмешаться или наблюдать](http://tvoymalysh.com.ua/children/child-psychology/4495-konflikty-podrostka-s-rovesnikami-vmeshatsya-ili-nablyudat.html)

**Также  подростки затрагивают отношения во время влюбленности** (и конечно же, разрыв отношений), что для многих связано с очень серьезными, почти  взрослыми переживаниями.

Обсуждая тему отношений со сверстниками, учимся говорить «нет», учимся чувствовать свои желания и потребности, учимся озвучивать их другим, учимся осознавать, что не все и не всегда могут быть нам рады.

Пытаемся разобраться, а какие варианты  развития ситуации возможны и  на сколько это зависит от ребенка.

Учимся понимать, где возможен компромисс, а где нужно настаивать на своем.

**Запрос №3 Я и мои родители**

Проблемы, возникающие в отношениях «ребенок – родитель» - это следующая тема, которую поднимают дети, беседуя с психологом. И здесь вариантов тоже очень много: от «Они меня не любят», «Родителям все равно, что со мной происходит», «Меня не ценят» до «Родители меня контролируют, не отпускают».

Чаще всего с подобными запросами приходят дети-подростки 12-14 лет, которые в силу психологических особенностей возраста очень хотят стать взрослыми, а с другой стороны, еще не прочь побыть детьми.

И тогда мы говорим о доверии и самостоятельности, обидах, умении слышать другого и говорить о своих переживаниях, потому что даже самые родные и близкие не умеют читать наши мысли и угадывать наши желания. Иногда, по желанию ребенка его личная консультация перерастает в семейную встречу «ребенок-родители-психолог».

**Запрос №4 О кризисах и трагедиях в жизни**

Следующая тема запросов – очень грустная и серьезная, о кризисах, которые есть в нашей жизни. Это тема болезней и смерти родственников и друзей, домашних любимцев, разводов родителей, страхов, которые связаны с этими сложными событиями.

Два года назад частыми были запросы, связанные с войной, потерями, страхами «а если война придет в мой город…».

К счастью, сейчас напряжение немного спало, хотя и не исчезло совсем.  Эти вопросы всегда очень болезненны и для детей и для взрослых, поэтому во многих семьях их стараются не обсуждать, не разговаривать об этом с ребенком, иногда пытаются скрывать происходящее. Но это лишь усугубляет ситуацию: если у ребенка нет информации о том, что происходит, он сам додумывает «реальность». И его «додуманная реальность» может быть намного страшнее того, что происходит. И тогда работаем не только с ситуацией, а и с проблемами,  из нее вытекающими: страхами, неврозами.

Хотя иногда ребенок приходит к психологу просто для того, чтобы поговорить о том, что происходит у него в семье, понять, что с этим делать.



**Запрос №5 Кем мне быть?**

Следующая тема тоже очень важна для школьников, особенно, выпускников 9-11 классов. «Кем быть в дальнейшей жизни, куда идти учиться, кем работать?» Эти вопросы ставят перед собой выпускники, их родители, и иногда они становятся поводом для визита к психологу для получения профориентационной консультации. В результате визита ребенок может определиться если ни с профессией, то хотя бы с направлением дальнейшего развития и движения.

Конечно же, есть еще огромное количество вопросов, с которыми приходят школьники к психологу, и не все из них попадают в озвученные тенденции. Это и конфликты с учителями, и отношение к учебе («не понимаю, для чего мне это нужно»), и социальные моменты, которые наши дети видят и которые их беспокоят, вопросы о формировании зависимости от алкоголя и наркотиков.

Главные проблемы современных учеников:

Но главное, что у детей нет страха их задавать, и есть возможность получить ответы. Ведь в нашем обществе среди взрослых  еще очень силен стереотип о том, что к психологу обращаются только «ненормальные или те, у кого не в порядке с нервами». Современные школьники по-другому смотрят на  визит к психологу: это возможность обсудить сложившуюся ситуацию и понять, как действовать, увидеть свои сильные стороны и задействовать свои, еще не раскрытые, ресурсы. А иногда психолог оказывается единственным человеком, которому ребенок может доверить то, что его тревожит.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | ***Журнал психологических запросов***   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Оформление запросов | | | | Обработка запросов | | | Отметка о выполнении | Примечания | | №п/п | Ф.И.О., другие сведения | Содержание запроса | Контактный телефон (для родителей) | Анализ запроса | Вывод | Рекомендации | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |       ***Приложение 4***  ***Бланк психологического запроса***     |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Содержание запроса | Ф.И.О. (код) запрашиваемого | Контактный телефон (контактное время) | Примечания | |  |  |  |  | | |

**Запрос педагогу-психологу \_\_\_\_\_\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

На работу с учащимся (учащимися) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

От \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Проблемы, волнующие меня в обучении и воспитании данного ребенка: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Конкретные факты, характеризующие эти проблемы, трудности: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Мной уже оказывалась помощь данному ребенку: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Результаты этой помощи: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Особенности учащегося: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Хочу получить от педагога-психолога помощь:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_