

В каких случаях обратиться к психологу.

Приходилось ли вам когда-нибудь обращаться к психологу? Наверное, многие родители ответят на этот вопрос примерно так: «К счастью, нет». А зря... Должность педагога-психолога была включена в номенклатуру должностей педагогических работников довольно давно, около 20 лет тому назад. Сегодня психолог есть во многих образовательных учреждениях, к которому могут бесплатно обращаться как студенты, так и родители. Однако, несмотря на это, родители до сих пор не понимают, кто такой — этот педагог-психолог, и считают, что к нему нужно идти только в том случае, если у ребенка что-то не в порядке с психикой.

Чем может помочь педагог-психолог обучающемуся?

Педагог-психолог может помочь обучающемуся справляться с эмоциями в различных стрессовых ситуациях, помочь понять и узнать себя, способствовать профессиональному самоопределению, помочь наладить отношения со сверстниками, получить поддержку в трудных жизненных ситуациях.

Формы работы педагога-психолога колледжа с обучающимися:

- индивидуальная и групповая диагностика эмоционального состояния, социометрического статуса в группе, личностных особенностей, психологической устойчивости в трудных жизненных ситуациях и пр.;
- индивидуальные занятия по желанию студента;
- групповые коррекционно-развивающие занятия. В этом учебном году реализуется программа «Я в себе уверен», идет процесс формирования группы;
- индивидуальные консультации;
- групповые профилактические мероприятия, направленные на повышение устойчивости личности к влиянию негативных факторов окружающей среды.
- организация настольных игр в рамках игротеки «Настолки в МКЭиИТ». Игры проводятся 2 раза в месяц, по средам в 16.00.

Когда к психологу стоит обращаться родителям?

Важной задачей педагога-психолога в колледже является консультирование родителей. Причем, вопросы, с которыми взрослые обращаются к психологу, могут быть разными, и совсем необязательно, что это будут проблемы. Мама может прийти к психологу, чтобы просто спросить, хорошие ли у ее ребенка отношения с одноклассниками, нет ли у нее трудностей с профориентацией или адаптацией и правильно ли родители строят отношения со своим ребенком. Если в семье возникают ситуации, которые травмируют ребенка (развод родителей, смерть кого-то из близких, серьезные материальные трудности), то мать или отец также могут прийти и рассказать о них психологу, чтобы специалист был в курсе, внимательнее следил за поведением ребенка и был готов оказать ему поддержку.

Если же ребенок стал замкнутым, необщительным, если он не хочет ходить в колледж или же часто приходит домой в слезах, то это тоже повод как можно скорее обратиться к педагогу-психологу. **Любые ярко выраженные изменения в поведении, внешнем виде, в речи, в состоянии здоровья ребенка должны насторожить родителей и мотивировать их обратиться за помощью!** Ниже представлены маркеры отклоняющегося поведения.

Поведенческие признаки

- Резкая потеря интереса к учебе, снижение успеваемости.
- Пропуски занятий без уважительной причины или «по болезни».
- Снижение когнитивных функций.
- Изменение круга общения.
- Резкие перепады настроения (ощущает то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния).

- Характерна неадекватная самооценка и уровень притязаний.
- Агрессивные поведенческие реакции несоразмерны с причинами их вызывающими.
- Стремление к нарушению установленных правил поведения.
- Отказ проводить время с друзьями офлайн.
- Низкая эмоциональная вовлеченность в деятельность офлайн, отсутствие интересов вне информационного пространства.

Вербальные признаки

- Изменение словаря: появились незнакомые слова (жаргонизмы), термины из фармакологии, оперирование названиями лекарственных препаратов, высказывания о бессмысленности и тяжести жизни, серьезное отношение к асоциальным лозунгам.
- Прямые и явные разговоры о смерти: «Я собираюсь покончить с собой...»; «Я не могу так дальше жить...»
- Косвенные намеки о намерении уйти из жизни: «Я больше не буду ни для кого проблемой...»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться...»
- Шутки на тему самоубийства.
- Проявление нездоровой заинтересованности вопросами смерти: появление в доме литературы по этой теме, переписка в Интернете и т. п.
- Беспричинные словесные нападки на окружающих: оскорбления, угрозы.
- Появление в речи специфических терминов (названий из компьютерных игр или терминов из пабликов, тематических форумов).

Внешние признаки

- Нездоровый сероватый цвет кожи, иногда — «мраморная» окраска кожи рук (мелкие бледные пятна на фоне застойной гиперемии); волосы и ногти ломкие.
- Нарушение координации движений и мелкой моторики: пошатывание, спотыкание, тремор пальцев рук и пр.
- Незнакомый странный запах от волос, кожи, выдыхаемого воздуха, одежды.
- Изменение цвета волос (яркие, экстравагантные цвета).
- Наличие или желание сделать пирсинг, татуировку на теле и лице: от четырех и более суммарных проколов у девочек, от двух и более проколов у мальчиков.
- Телесные повреждения: порезы, царапины и синяки, которые появляются на теле подростка чаще двух раз в месяц.
- Медленная и маловыразительная речь.
- Радикальные перемены во внешнем виде — неряшливость.
- Выбор одежды, брендов, популярных в той или иной группе медиапотребителей.
- Подражание героям компьютерных игр и других медиапродуктов.

Соматические или физиологические признаки

- Нарушение сна: возможно, ребенок слишком поздно ложится спать и все дольше залеживается в постели с утра, что может проявляться возросшим числом опозданий на занятия; сонливость на уроках.
- Нарушение аппетита: периодически много ест или совсем теряет аппетит.
- Частые простудные заболевания, иногда — хронический кашель, насморк и пр.
- Регрессивное поведение — возвращение к более ранним формам поведения, которые уже были преодолены с возрастом (например, возвращение ночного энуреза в старшем возрасте)

Своевременное выявление нарушений в поведении на этапе их возникновения — важное условие организации эффективной коррекционно-профилактической работы!

Педагог-психолог ГАПОУ МО "МКЭиИТ" Евстифеева Татьяна Валентиновна

График работы

Понедельник 9.00-17.00

Вторник 9.00-17.00

Среда 9.00-17.30

Четверг 9.00-17.00

Пятница 9.00-15.00

Суббота, воскресенье - выходной.

Записаться на консультацию можно через сообщения в сообществе ВК [Кабинет психолога МКЭиИТ \(vk.com\)](#)