

Ce trebuie să se știe despre cabinetul de consiliere?

Cate ceva despre consilierea psihologică în școală...

În primul rând, ce este consilierea psihologică ?

Consilierea psihologică este o formă de intervenție psihologică care se adresează persoanelor sănătoase aflate într-o situație de impas cu privire la rezolvarea unor situații de criză: personale, sociale, profesionale sau familiale. Consilierul îl ajută pe elev/ părinte să controleze o situație de criză și îl asistă în găsirea unei soluții la problema cu care se confruntă.

Consilierea în școală se axează pe dezvoltarea unor abilități practice sau personale.

Astfel, prin consiliere psihologică se urmărește

- (a) autocunoașterea
- (b) optimizarea și dezvoltarea personală, respectiv
- (c) adaptarea cât mai eficientă la diferite probleme
- (d) orientare socio-profesională

În al doilea rând, ce nu este consilierea? Consilierea în școală nu se adresează acelor elevi, adolescenți care au tulburări psihice mai serioase (tulburări depresive, tulburări psihosomatice, tulburări de comportament, fobii, anxietate, anorexie, tentative de suicid, dependente și adicții), de care se ocupă medicul psihiatru sau alți specialiști. În aceste cazuri rolul consilierului este doar de a îndruma către ajutor specializat.

Când ar trebui să vă adresați consilierului psihologic?

Puteti apela la un psiholog sau să vă îndrumați colegul-prieten-a/ul către un psiholog dacă **observați o schimbare majoră în comportamentul de zi cu zi (și aceste comportamente se manifestă pe o durată constantă de timp-zile-săptămâni, fără o cauză pe care o puteți identifica):**

- devine mai apatic
- mănâncă prea mult sau prea puțin, foarte concentrat pe imagine
- este foarte obosit, doarme mai mult, nu se poate concentra

- comunica din ce in ce mai putin
- nu mai gaseste placere in lucrurile ce altadata il incantau
- nu iese deloc, nu socializeaza
- instabil emotional, trece brusc de la o stare la alta, foarte inconsecvent in ceea ce spune si face
- devine mai agresiv cu ceilalti (frati, colegi, parinti)
- comunicarea cu copilul este foarte dificila, este foarte nervos, irascibil
- nu se poate concentra pe o activitate-isi pierde usor rabdarea
- performantele scolare scad semnificativ
- lipseste din ce in ce mai mult de acasa
- este foarte expansiv si vesel fara motiv
- este foarte fixat pe o materie, activitate, indeletnicire, neglijand restul activitatilor si responsabilitatilor
- ii acuza pe toti de nereusitele sale, i se pare ca nu este acceptat de nimeni, ca toata lumea are ceva cu el
- **aveti suspiciuni legate de anumite comportamente deviante ale copilului dvoastra- copilul confruntat cu aceste suspiciuni are tendinta pronuntata de a ascunde tot ce tine de viata lui sociala (merge cu telefonul la baie, ascunde conversatii pe net, nu vorbeste cu nimeni de fata cu parintii)**

Psihologul va va ajuta sa intelegeti ca orice comportament are niste motive .

Rolul psihologului este de a va ajuta sa identificati problema si implicatiile ei, sa va confruntati s sa gasiti impreuna motivele si solutii pentru ceea ce pana atunci a fost ascuns , ignorat, amanat ("trece pana la urma") sau considerat fara importanta.

Nu toate problemele sunt rezolvabile de catre psiholog. Daca problema depaseste competentele sale, acesta va va recomanda un specialist care va va ajuta.

In loc de concluzie...

Cand copilul merge la scoala parintii gândesc este datoria profesorului sa-l educe. Pe de o parte, asa si este: este datoria profesorului sa-l invete sa invete. Si sa descopere in copil care-i sunt abilitatile si talentele si care-i sunt limitele. Pe de alta parte, parintele trebuie sa isi ajute copilul sa se descopere.

Caci ne dorim adesea- parinti si profesori- ca el sa fie asa cum ni-l imaginam noi si nu il vedem asa cum este el.

Si aici intervine rolul cel mai important al consilierului- sa sprijine elevul sa isi gaseasca drumul, sa se gaseasca pe sine -punctele tari dar si pe cele slabe- si sa il indrume pe parinte sa isi sustina copilul pentru a se simti sigur pe sine si pe competentele sale:sociale sau profesionale.

Prof. Florentina Vlad