

Bet kuo daugiau vaikas apie tokius jausmus kalba, tuo geriau juos supranta, ir problemos mažėja...

Kartais praeina nemažai laiko, bet galiausiai vaikai pasijunta geriau.

Tada ateina laikas atsisveikinti.

Tai gali būti sunku, liūdna ir netgi baisu. Šis atsisveikinimas ypatingas, jis trunka ilgiau nei kiti – nuo kelių iki keliolikos susitikimų.

Atsisveikinant vaikams kyla svarbių klausimų:

Kas bus, jei problemos sugrįš?

Ar psichologas mane prisimins?

Ar dar kada nors susitiksimė?

Psichologas tavęs nepamirš. Jei reikės, tėveliai visada galės susitarti dėl kito susitikimo.

Tačiau tada tu jau daugiau žinosi ir suprasi, būsi stipresnis ir daugelį bėdų savo gyvenime įveiksi pats.

Panevėžio PPT psichologė (antroji kvalifikacinė kategorija) Dalia Grigaitė

parengė iš

Ina Banionienė, Aušra Pundzevičienė. Knyga vaikams apie psichologus, K., 2012

**Pasiruošę Jums padėti
Panevėžio pedagoginė -
psichologinė tarnyba:**

**ATEIKITE,
SKAMBINKITE,
RAŠYKITE.**

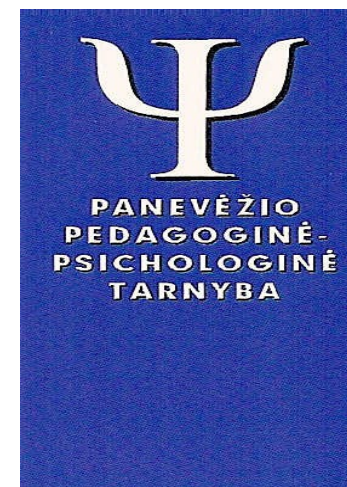
Mūsų adresas:

Topolių al. 12, Panevėžys

Tel. 8-45 460106

Mob.8-670 19616

El.p. panppt@zebra.lt



**VAIKAMS
APIE
PSICHOLOGUS**

Ar pastebėjai, kad kai kurie vaikai yra labai drovūs, nedrašūs, dažnai žaidžia vieni?

O kai kurie greitai supyksta, dažnai susipeša su kitais vaikais.

Kiti yra liūdni, dažnai verkia, daug bijo.

Jei taip nutinka dažnai ir ima trukdyti, sakoma, kad žmogus turi problemų.

PROBLEMOS yra tai, dėl ko nerimauji ir jautiesi blogai.

Kartais dėl problemų norisi verkti arba trenkti kam nors, arba tiesiog pabūti vienam.

Kai turi problemų, gyvenimas pasunkėja, viskas susipainioja.

Kai nesupranti, dėl ko problemos atsiranda, sunku padaryti, kad jos sumažėtų ar visai išnyktų.

Vadinasi, tau reikia pagalbos.

Kas galėtų padėti?

Kartais – mama arba tėtis.

O kartais reikia ypatingos pagalbos.

Štai tada gali padėti PSICHOLOGAS. Tai žmogus, kuris padeda geriau suprasti problemas ir jas išspręsti.

Tau turbūt įdomu, kaip psichologas padeda?

Gal jis duoda vaistų? Ne, nes psichologas nėra gydytojas.

Gal jis kaip policininkas žiūri, kad ne nutiktų nieko blogo? Ne.

Ar kaip mokytojas moko? Ne.

Pamėginkime kartu išsiaiškinti, kas gi vyksta psichologo kabinete...

Iš pradžių psichologas susitiks su tavo šeima – mama, tėčiu ar kitu tau svarbiu žmogumi, o gal ir su jais visais. O galbūt ir tu dalyvausi pirmame susitikime ir susipažinsi su psichologu. Kalbėsite apie tave, tavo šeimą ir jums kylančias problemas.

Tavo tėvai ir psichologas suplanuos, kaip geriausiai tau padėti.

Dažniausiai vaikai susitinka su psichologu kartą per savaitę.

Jūs būsite dviese.

Su psichologu tu gali kalbėti apie *bet ką*.

Tačiau yra kai kas svarbaus, ką tu turi žinoti.

Viskas, ką tu papasakosi, bus *ypatinga* judviejų paslaptis. Ypatinga, nes be tavo žinios psichologas niekam nepasakos apie tai, ką veikėte, kalbėjote, ką žaidėte. Bet tu gali kalbėti ir pasakoti, jei tik nori.

Kartais mama, tėtis ar kitas tau artimas žmogus taip pat susitiks su psichologu.

Kodėl?

Todėl, kad vaikams geriau sekasi, kai ir tėvai pasikalba su psichologu. Kartu jiems lengviau tave suprasti.

Ką rasi psichologo kabinete?

Tikriausiai jame bus žaislų, dažu, pieštukų, plastilino ir dar visokių kitokių dalykų.

Kai vaikas žaidžia, psichologas geriau supranta jo jausmus ir problemas.

Kartais vaikai net nenumano apie kai kuriuos savo jausmus, jų nesupranta – o tai trukdo spręsti problemas.

Kaipgi suprasti tuos jausmus?

Vaikas žaidžia, lipdo ar piešia,.. o psichologas būna šalia, kartais žaidžia kartu, stengiasi suprasti vaiko jausmus ir kalba apie juos.

Kaip vaikai jaučiasi tai darydami?

Kartais jie viskuo domisi ir būna linksmi, kartais jiems būna liūdna arba pikta. O kartais jie jaučiasi sutrikę ir susipainioję.

Apie nemalonius jausmus kalbėti sunku net suaugusiems.