

## RAZGOVOR SA PSIHOLOGOM NIJE BAUK

### Za početak... tko je to psiholog i čime se ta osoba zapravo bavi?

Profesija psihologa je vrlo široka i raznolika, pa su tako psiholozi zaposleni u školama, vrtićima, bolnicama i drugim zdravstvenim ustanovama, centrima za socijalnu skrb, radnim organizacijama, fakultetima, vojsci, policiji, zatvorima, ustanovama za rehabilitaciju, u marketingu... ili pak vode svoju vlastitu privatnu praksu. Ovisno o radnom mjestu na kojem su zaposleni i o njihovoj stručnoj specijalizaciji, neki psiholozi se više bave istraživanjima na području psihologije i akademskim radom, dok su drugi više usmjereni na primjenu različitih principa i metoda psihologije u rješavanju životnih pitanja i problema.

U svakodnevnom razgovoru, pojam psihologa se ipak najčešće povezuje uz stručnjaka koji se bavi savjetovanjem i tzv. pomagačkim radom, odnosno uz osobu koja svojim stručnim znanjima i vještinama ljudima pomaže u boljem razumijevanju i prevladavanju njihovih životnih situacija, problema i nedoumica.

### Kada razgovarati s psihologom?

Svi ljudi u životu prolaze kroz svoja „dobra“ i „loša“ razdoblja, pa tako i djeca te tinejdžeri. Ipak, svima nama se zna dogoditi da nam nešto, što nam se u životu događa, jednostavno postane preteško i prekomplicirano, ili neki problem počinje toliko utjecati na naš svakodnevni život da ga više ne znamo sami riješiti. U tom slučaju možeš razgovarati sa svojom obitelji, prijateljima, učiteljima... a isto tako možeš potražiti i stručan savjet psihologa.

Ili probaj to gledati na ovaj način: ako slomiš ruku ili imaš upalu pluća, otići ćeš doktoru koji će ti pomoći da se bolje osjećaš, zar ne?

Kad ljudi žele bolje razumjeti svoje osjećaje, ponašanje i probleme koje ih muče u svakodnevnom životu, mnogi od njih će potražiti pomoć psihologa. Psiholozi koji rade s djecom i tinejdžerima imaju mnogo znanja o tome kako djeca i tinejdžeri razmišljaju, kako odrastaju i razvijaju se, te kako gledaju na svijet koji ih okružuje; to su stručnjaci koji djeci i tinejdžerima pomažu u rješavanju problema i u nošenju sa situacijama koje su im teške.

Postoje mnogi razlozi za razgovor s psihologom, a ovo su samo neki od njih:

- Imaš li poteškoća u odnosu sa svojim prijateljima?
- Misliš da se baš ne uklapaš dobro među svoje školske kolege?
- Smatraš da se baš ne slažeš sa svojim roditeljima ili s ostalim članovima svoje obitelji?
- Imaš li teškoća s učenjem, koncentracijom i motivacijom za učenje?
- Tvoje školske ocjene i zadaće nisu onoliko dobre koliko tvoji roditelji i učitelji smatraju da bi mogle biti?
- Često se osjećaš tužno, ljutito, razočarano, napeto, prestrašeno ili zabrinuto?
- Smatraš da si sramežljiva osoba i teško se upoznaješ s novim ljudima?
- Postoji li neki problem koji te toliko muči da ne možeš prestati razmišljati o njemu pa se ne možeš koncentrirati na druge stvari u svom životu?
- Dogodilo ti se nešto što te jako prestrašilo, uznemirilo, zabrinulo ili rastužilo?
- Razvode li ti se roditelji?
- Umrla je neka tebi bliska osoba?

- Osjećaš li se usamljeno ili neshvaćeno?
- Često imaš glavobolje ili trbobođe, imaš problema s jelom ili sa spavanjem?
- Pokušavaš li se nositi s teškim stvarima koje su ti se dogodile u prošlosti i o kojima ti je teško razgovarati?
- Često se znaš razljutiti i ne znaš kako to kontrolirati?
- Jednostavno želiš porazgovarati s nekom osobom od povjerenja?

### **Kako ustvari izgleda razgovor s psihologom?**

Ne moraš se bojati da će susret s psihologom izgledati kao pregled kod doktora.

Psiholog će te pozvati da sjedneš i da se namjestiš tako da ti bude udobno, zatim će s tobom razgovarati, crtati i igrati se (ako si mlađe dijete). Isto tako možeš očekivati da će te psiholog zamoliti da odgovaraš na neka postavljena pitanja (usmeno ili na papiru) ili da rješavaš neke zadatke i zagonetke, što sve može pomoći da te bolje upozna, te da bolje razumije načine na koje razmišljaš, osjećaš ili učiš. Bitno je znati da se takvi zadaci razlikuju od školskih zadataka i da ti psiholog za njih neće davati ocjene (kao što si navikao u školi!).

Tijekom svojih razgovora s psihologom se uvijek trebaš osjećati ugodno, što znači da ne trebaš raditi ništa što ne želiš, niti govoriti o stvarima o kojima ne želiš razgovarati. Tijekom vaših susreta, psiholog će zajedno s tobom ponekad razgovarati i s tvojim roditeljima, uglavnom o tvojim osjećajima, o nekom problemu ili nekoj situaciji, ili o bilo čemu drugome što te muči.

Bitno je znati da psiholog bez tvoje dozvole ni sa kim ne smije razgovarati o stvarima koje je čuo od tebe tijekom vaših razgovora; on ima obavezu čuvanja tajne i pred tvojim roditeljima i učiteljima. Ukoliko npr. psiholog pozove tvoje roditelje da sudjeluju u vašim razgovorima, trebaš mu jasno napomenuti postoje li neke stvari za koje želiš da ostanu povjerljive i o čemu možete slobodno razgovarati s roditeljima. Jedine iznimke od ovog pravila su situacije u kojima psiholog može opravdano procijeniti da imaš ozbiljnu namjeru naštetiti sebi ili nekoj drugoj osobi. Isto tako, ti možeš odabrati želiš li drugim ljudima reći da odlaziš na susrete s psihologom ili ćeš tu informaciju zadržati za sebe. Kome ćeš reći a kome nećeš – to je u potpunosti tvoja odluka.

### **Umjesto zaključka...**

Neka djeca ili tinejdžeri, pa i odrasli ljudi, misle da zbog razgovora s psihologom ispadaju „slabići“ ili da to znači da su „luđaci“. To nije istina. Ako trebaš pomoć, odlazak psihologu je dobra i ispravna odluka. Svi mi ponekad u svojem životu imamo problema, tako da je pametno s njima se čim prije uhvatiti u koštac i pokušati ih riješiti.

PREUZETO :

[http://www.skole.hr/roditelji/savjeti?news\\_hk=5288&news\\_id=285&mshow=349#mod\\_news](http://www.skole.hr/roditelji/savjeti?news_hk=5288&news_id=285&mshow=349#mod_news)