***Как подготовить ребенка к приему у психолога….***

Больш**а**я часть успеха работы специалиста с ребенком зависит от того, готов ли он приходить, разговаривать и играть с неизвестным для него человеком - психологом. Все, что ребенок или подросток знает о предстоящем визите, рассказывают ему родители, которые сами часто смущены необходимостью обращаться за помощью к чужому человеку, с которым у них была всего одна встреча или просто телефонный разговор.

На практике детскому психологу придется потратить гораздо больше усилий и времени на формирование доверительных отношений с ребенком, если в подготовке к первой встрече были допущены ошибки, которые придется сначала исправить, а уже потом помогать ребенку и его семье справляться с проблемами, которые их беспокоят.

**Поэтому грамотная подготовка к первой встрече выгодна и полезна всем: и ребенку, и родителям, и психологу.**

Вот несколько рекомендаций, как подготовить ребенка или подростка к посещению психолога:

**1. Говорите правду**

В любом возрасте ребенок имеет право знать правду. Дети может быть и доверчивы, но ощущение недосказанности, искусственности или обманчивости увеличивает их тревогу и недоверие как к психологу, так и ко взрослым, которые "отдают" ему ребенка. У подростка же неправда способна вызвать бурный протест против психотерапии.

**Спокойно объясните ребенку, кто такой психолог, а также когда и почему он к нему пойдет.**

Например, ребенку, переживающему бурную и затянувшуюся ревность к младшему братику, можно сказать так: "Последнее время у тебя с братом не складываются отношения - вы часто деретесь, ты стал из-за этого плохо спать, не слушаешься и часто плачешь. Завтра днем мы пойдем с тобой к одному мужчине (одной женщине), он (она) - психолог. Он (она) поможет тебе и мне разобраться, что тебе мешает быть радостным и не обижать брата. Может быть это поможет тебе снова почувствовать себя счастливым.

Подростку нужно объяснить тоже самое, но соответственно его возрасту и проблеме. Например, "Последнее время я беспокоюсь за тебя - мы много ругаемся, ты стал хуже учиться и почти все свободное время проводишь, не выходя из своей комнаты. Сейчас я не знаю, чем могу тебе помочь. Поэтому завтра мы пойдем к психологу - он (она) выслушает тебя (и меня), чтобы помочь нам разобраться, что происходит и как можно это исправить.

**2. Получите согласие**

Не ставьте ребенка перед фактом похода к психологу, потому что вам может быть и удастся заставить его присутствовать на встрече физически, но не психологически. Согласие позволяет повысить его готовность к доверию и работе с психологом, его чувство безопасности и уверенности, что все будет хорошо. И, как я писал выше, не тратить большое количество времени, сил и средств всех участников на преодоление сопротивления, вызванного страхом и упорством несогласного ребенка.

Напротив, ребенок, давший свое осознанное согласие родителю, гораздо быстрее включается в психотерапию, которая протекает активнее и чаще всего эффективнее.

**Принимайте и учитывайте точку зрения ребенка или подростка и его желание пойти на встречу к психологу.**

Опыт показывает, что при выполнении рекомендаций, которым посвящена эта статья, риск получить несогласие снижается почти до минимума.

**3. Отвечайте на вопросы ребенка**

Самые частые (и самые главные) из них:

 Что будет делать психолог?

 И что буду делать я?

"Ты поиграешь или порисуешь с дядей (тетей) психологом. Он любит играть и разговаривать с маленькими детьми" - это вариант для дошкольников.

"Он поговорит с тобой, может быть даст тебе какие-то советы, может быть о чем-то спросит тебя" - вариант для младших школьников.

"Ты сможешь рассказать ему, что тебя беспокоит. А он выслушает, задаст нужные вопросы и поможет тебе разобраться, что можно сделать, чтобы стало лучше" - вариант для подростков.

Другие вопросы:

**Не навредит ли мне психолог (не сделает ли мне больно, плохо)?** (Он любит детей и старается им помогать. Он не хочет навредить тебе).

**Психолог — это доктор (учитель, воспитатель)?** (Не совсем, но об этом ты сможешь спросить его сам (сама)).

**Будут ли со мной родители рядом (я этого хочу; я этого не хочу)?** (Мы сможем спросить об этом у психолога, когда придем к нему. Ты сможешь сам (сама) ему об этом сказать).

**А если психолог мне не понравится?** (Такое может случиться. Ты можешь сходить к нему несколько раз и тогда окончательно решить, хочешь ли ты продолжать его посещать).

**4. Не перекладывайте ответственность**

**На ребенка**, не говоря ему ничего или не интересуясь его мнением, а просто ставя перед фактом. Это плохой старт для психотерапии, который может привести к ее провалу и раннему завершению без результатов.

**На психолога**, прося его дать объяснения ребенку на сам**о**й первой встрече (это слишком поздно). Большинство психологов обсуждают с детьми, что привело их сюда, но это не замена родительского объяснения, а его логичное продолжение.

**5. Оставайтесь родителями**

Сам факт начала работы с психологом часто вызывает у взрослых вопросы: как мне (или нам) теперь себя вести с ребенком? Что можно делать, а что нельзя?

Постарайтесь не торопиться, не волноваться излишне. Оставайтесь самими собой, родителями вашего ребенка или подростка и доверьтесь постепенному течению психотерапии.