

## KAKO ZNAM DA TREBAM POMOĆ PSIHOLOGA U ŠKOLI



When I grow up I want to be...  
(a School Psychologist)

### Ko je psiholog i čime se zapravo bavi?

Za početak, razbijmo sliku o psihologu kao osobi kojoj te „šalju“. Psiholog u školi je partner, osoba od povjerenja koja ti pomaže u tvom rastu i razvoju. Školskom psihologu se obraćaš kada želiš razgovarati o nečemu ili trebaš pomoć zbog neke situaciju u školi ili izvan nje. Ponekad te na razgovor sa psihologom uputi nastavnik ili roditelj, ali neka te to ne odbije. Odlazak psihologu je kao odlazak profesoru kad ne razumiješ neki zadatak ili odlazak majstoru za bicikle kad ga ne znaš popraviti sam/a. Nema ničeg lošeg u tome da ponekad potražimo nekog neutralnog koji će nas saslušati i pomoći nam sagledati situaciju iz neke druge perspektive. Ponekad u razgovoru sa psihologom dodjemo do vrlo jednostavnih rješenja naših problema koje sami nismo mogli vidjeti, jer su nas blokirale snažne emocije. Nije lako odmah primijetiti kada neka životna situacija ili problem postaju preteški da se s njima nosimo sami. Psiholog vam može pomoći u prepoznavanju misli, osjećaja ili ponašanja koja vas ometaju u ostvarivanju vaših ciljeva. Zajedno ćete raditi na postavljanju ciljeva i razvijanju konkretnih planova za prevazilaženje tih prepreka.

Nekada ljudi dolaze kod psihologa sa očekivanjem da će im psiholog dati gotovo rješenje za njihov problem. Psiholog ne daje gotova rješenja. Prvo, u životu ne postoje jednostavna i tačna rješenja, i drugo, cilj psihologa je da osoba uvidi i osvijesti razloge i osjećanja za i protiv i lakše donese odluku za koju snosi odgovornost. Na ovakav način, čovjek stiče zrelost za odgovorniji odnos prema sebi i drugima u životu. Ljudi dolaze kod psihologa da riješe problem, a da li će ga riješiti ili neće zavisi od njih samih. Najteže je promijeniti sebe i pobijediti svoje slabosti. Kao što čovjek fizički raste i razvija se tako isto čovjek psihološki raste i mijenja se sa godinama. Da li će čovjek postići zrelost zavisi isključivo od njega samog. Nije pravilo da je neko ko ima više godina samim tim i zreliji.

## **Kako izgleda razgovor sa psihologom?**

Ne trebaš se plašiti da će susret sa psihologom izgledati kao pregled kod doktora. Psiholog će te najprije pozvati da sjedneš, a zatim će s tobom razgovarati, crtati ili se igrati (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, što mu može pomoći da te bolje upozna i razumije načine na koje razmišljaš, osjećaš ili učiš. Bitno je znati da se takvi zadaci razlikuju od školskih zadataka i da za njih nećeš dobiti ocjene (kao što si navikao u školi!).

Tokom svojih razgovora s psihologom ne moraš raditi ništa što ne želiš, niti govoriti o stvarima o kojima ne želiš razgovarati. Psiholog će ponekad razgovarati i s tvojim roditeljima o nekom problemu ili nekoj situaciji koja te muči. Bitno je znati da psiholog bez tvoje dozvole ni sa kim ne smije razgovarati o stvarima koje je čuo od tebe tokom vaših razgovora - on ima obavezu čuvanja tajne. Ukoliko npr. psiholog pozove tvoje roditelje da učestvuju u vašim razgovorima, možeš mu jasno napomenuti postoje li neke stvari za koje želiš da ostanu povjerljive, kao i o čemu možete slobodno razgovarati s roditeljima. Izuzetak 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.

## **Kada razgovarati sa psihologom?**

Svi ljudi u životu prolaze kroz svoja „dobra“ i „loša“ razdoblja, pa tako i djeca i tinejdžeri. Svima nama se zna dogoditi da nam nešto što nam se u životu događa jednostavno postane preteško i prekomplikovano ili neki problem počinje toliko uticati na naš svakodnevni život da ga više ne znamo sami riješiti. U tom slučaju možeš razgovarati sa svojom porodicom, prijateljima, učiteljima, nastavnicima... ali isto tako možeš potražiti i stručan savjet psihologa. Psiholozi imaju 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 sa psihologom, a ovo su samo neki od njih:

- Smatraš da se baš dobro ne slažeš sa svojim roditeljima ili ostalim članovima porodice?
- Imaš li teškoća s učenjem, koncentracijom i motivacijom za učenje?
- Tvoje školske ocjene nisu onoliko dobre koliko tvoji roditelji i učitelji smatraju da bi mogle biti?
- Doživljavaš li neku veliku životnu promjenu (razvod roditelja, rođenje brata ili sestre, preseljenje, smrt bliske osobe...)?
- Često imaš glavobolje, stomačne tegobe ili probleme sa spavanjem koji nemaju medicinski uzrok?
- Često se znaš razljutiti i ne znaš kako to kontrolisati?
- Misliš da se dobro ne uklapaš među svoje školske drugove?
- Smatraš da si stidljiva osoba i teško se upoznaješ s novim ljudima?
- Želiš imati bolju sliku o sebi?
- Ne znaš koju srednju školu da izabereš?

- Postoji li neki problem koji te toliko muči da ne možeš prestati razmišljati o njemu, pa se ne možeš koncentrisati na druge stvari u svom životu?
- Imaš neko ružno iskustvo koje bi nekome povjerio da ti bude lakše?
- Jednostavno želiš razgovarati s nekom osobom od povjerenja?
- Lista je zapravo beskonačna! Slobodno dodaj razlog koji je nepravедno izostavljen i razgovor može početi!

### **Umjesto zaključka...**

Neka djeca ili tinejdžeri, pa i odrasli ljudi, misle da zbog razgovora s psihologom ispadaju „slabići“. Takodje, kada neko pomene da je bio kod psihologa prva asocijacija je da taj čovek ima neke psihičke probleme koji ga karakterišu manje vrijednim. Možda se nekom čini da je ovakvo viđenje pretjerano, ali nažalost nije. To je naša realnost. Iz nepoznavanja stvari ljudi donose pogrešne zaključke i održavaju predrasude koje su pogrešne i netačne, a štetu od toga imaju najviše oni sami. Zašto? Zato što neke stvari koje bi vrlo brzo razriješili i sebi pomogli oni dugo čuvaju u sebi i čine tako još gore, jer pate i troše psihičku energiju na zadržavanje problema umesto da ga razriješe i energiju koriste za rast i napredak. Dakle, ako trebaš pomoć, odlazak psihologu je dobra i ispravna odluka. Život je jedan i treba da uradimo sve što je u našoj moći da ga proživimo sa što više zadovoljstva i lijepih osjećanja.

**PRIPREMILA:**

**mr Neda Milinković,  
psiholog**