

# Як звернутись до шкільного й приватного психолога: коли це потрібно і коли не спрацює

## 1. Коли варто звернутись до шкільного психолога

Шкільний психолог — це фахівець, який працює у контексті школи, тобто бачить дитину в природному середовищі: серед однолітків, учителів, правил і стресорів.

**До шкільного психолога варто звертатись, коли:**

- ви помічаєте **зміни в поведінці**, пов'язані зі школою (відмова ходити, ізоляція, проблеми зі спілкуванням);
- виникають **питання щодо булінгу** — як жертви, так і свідка або учасника;
- дитина має **труднощі з навчанням**, увагою, мотивацією;
- вчителі повідомляють про регулярні конфлікти, агресію, замкнутість, тривожність;
- хочете порад щодо того, **як говорити з дитиною про шкільні ситуації**;
- треба **коротка консультація** або супровід подій, що відбуваються саме у школі.

**Переваги шкільного психолога:**

- бачить дитину щодня і в реальній соціальній динаміці;
- може взаємодіяти з учителями й адміністрацією;
- доступність і безкоштовність.

## 2. Коли варто звернутись до приватного психолога

Приватний спеціаліст має більше часу й ресурсів на глибшу роботу з дитиною та сім'єю.

**До приватного психолога варто звертатись, коли:**

- є **емоційні труднощі**, які тривають 2+ тижнів (тривога, апатія, сильні страхи, плаксивість);
- у дитини **панічні атаки, самопошкодження, думки про смерть**;
- спостерігається **різка регресія** (нічні страхи, енурез, втрата інтересу до улюбленого);
- є **хронічні конфлікти в сім'ї**;
- підліток переживає сильні стресори: розлучення батьків, хвороба, втрата, переїзд;
- дитині потрібна **довгострокова терапія**, а не разова консультація;
- важлива **повна конфіденційність**, якої школа не може забезпечити на 100%;
- потрібна **сімейна терапія**, робота з батьківськими емоціями.

### **3. Коли звертатись ОБОВ'ЯЗКОВО**

- дитина говорить про небажання жити;
- завдає собі шкоди;
- переживає насильство будь-якого типу;
- різко змінюється поведінка (замкненість, агресія, провали пам'яті, зникнення з дому);
- фізичні симптоми без медичних причин (нудота перед школою, головні болі, задишка).

**У цих випадках потрібна швидка реакція**

### **4. Коли допомога психолога НЕ спрацює**

**Психолог не допоможе, якщо:**

- **проблема не психологічна**, а медична (анемія, гормональні порушення, нейрологія);
- дитина **під тиском** змушена ходити на консультації й категорично не має мотивації;
- батьки очікують, що психолог «полагодить» дитину, але **не готові змінювати власну поведінку**;
- консультація — «раз на рік, щоб поставити галочку»;
- батьки заперечують проблему й **не виконують рекомендації** (навіть мінімальні).

### **5. Як звернутись до шкільного психолога**

#### **1. Напишіть або підійдіть особисто. Контакти можна взяти у класних керівників або на сайті**

Напишіть на електронну адресу з коротким запитом та своїми контактами, або напишіть у месенджер/зателефонуйте. Коротко поясніть ситуацію: що помітили, що вас турбує.

#### **2. Дайте факти, а не загальні фрази**

Не «він став дивним», а: «два тижні відмовляється ходити на уроки, каже, що боїться однокласників». Важливі будь які зміни у поведінці, яку можна розцінити як «нетипову».

#### **3. Погодьте індивідуальну зустріч. Перша зустріч завжди тільки з батьками**

У школі психолог має право працювати з дитиною тільки з дозволу батьків. На першій зустрічі ми разом побудуємо стратегію дій для конкретного звернення.

## **6. Як звернутись до приватного психолога**

### **Крок 1. Вибір фахівця**

Звертайте увагу на:

- освіту та спеціалізацію («дитячий», «підлітковий», «сімейний» терапевт);
- досвід роботи;
- відгуки;
- етичні стандарти та конфіденційність.

### **Крок 2. Перший контакт**

Коротко опишіть запит. Не соромтесь ставити питання: формат, тривалість сесії, методи, робота з батьками.

### **Крок 3. Перша зустріч**

Фахівець має пояснити: що буде відбуватись, які цілі, які рамки та як часто потрібні зустрічі.

### **Крок 4. Спільна робота**

Іноді психолог працює **лише з батьками**, якщо проблема виникає у сімейній системі. Це нормально.

## **7. Що важливо знати батькам**

- **Психолог — не ворог і не контролер**
- Мета — не «рознюхати та розказати директору», а допомогти дитині та сім'ї.
- Рання допомога завжди ефективніша
- **Не чекайте, поки ситуація «переростеться».** Часто вона тільки поглиблюється.
- **Ваша участь критично важлива**
- Якщо батьки включені, результати завжди швидші й стабільніші.

### **Не бійтеся робити перший крок.**

Звернення до психолога — це не ознака «поганого батьківства», а навпаки: спосіб показати дитині, що її безпека й благополуччя для вас — у пріоритеті. Допомога працює тоді, коли ви не самі.