



## Pagalbos psichologija

*Vienintelė kliūtis, kuri gali atsirasti tarp jūsų ir jūsų svajonės, yra kitų žmonių pagalbos stoka. Deividas Švarcas*

Pagalbos prašymas – įgūdis, kuris ugdomas. Įgūdis, kuris labai praverčia suaugus, kai tenka susidurti su natūralia gyvenimo dalimi – sunkumais.

Deja, apie žmones, kurie kreipiasi pagalbos, ir apie psichologo profesiją, žmonės teikiančius pagalbą, sklendo nemažai mitų. Jais įtiki ne tik mokiniai, tačiau ir tėvai bei mokytojai. Dažnai šie klaidingi įsitikinimai sutrukdo gauti pagalbą savu laiku, kol sunkumai, problema dar nėra giliai įsišakniję.

### Klaidingi įsitikinimai apie psichologinę pagalbą

- 1) pagalbos prašymas – silpnumo požymis;
- 2) psichologai turi specialių galių ir sugeba skaityti mintis;
- 3) psichologai geba visas problemas panaikinti akimirksniu;
- 4) pas psichologą eina tik „psichai“;
- 5) atėjus pas specialistą galima išgirsti tiek patarimų, kad viskas išsispręs savaime.

### Tačiau kaip yra iš tikrųjų?

- 1) pagalbos prašymas – stiprybės ženklas, nes tai parodo, jog žmogus atpažino savo sunkumus ir yra pasirengęs keistis.
- 2) psichologas nėra aiškiaregys ir negali skaityti kitų minčių.
- 3) psichologas nėra burtininkas ir stebuklingos lazdelės tikrai neturi.
- 4) pas psichologą gali ateiti bet kuris sveikas žmogus, kuris susiduria su įvairiomis problemomis ir jaučia, kad vienas su jomis nesusitvarkys.
- 5) viskas, kas vyksta tarp psichologo ir kliento (mokinio, tėvų ar mokytojo) priklauso nuo abiejų pusių bendradarbiavimo. Vienas psichologas padaryti nieko negali, tačiau dalinantis mintimis, jausmais galima siekti norimų rezultatų.

### Mokykloje dirbančio psichologo veiklos sritys

Mokyklos psichologo pagalbos tikslas yra „stiprinti mokinių (vaikų) psichologinį atsparumą ir psichikos sveikatą, prevencinėmis priemonėmis skatinti saugios ir palankios ugdymuisi aplinkos Mokykloje kūrimą, padėti mokiniams (vaikams) atgauti dvasinę darną, gebėjimą gyventi ir mokytis, aktyviai bendradarbiaujant su jų tėvais (globėjais, rūpintojais)“<sup>1</sup>.

Išskiriamos kelios mokyklos psichologo veiklos sritys: *konsultavimas, švietimas, psichologinis įvertinimas, psichologinių problemų prevencija*. Trumpai apie kiekvieną iš jų.

## Konsultavimo

**tikslas** – padėti mokiniui, bendradarbiaujant su tėvais (globėjais, rūpintojais), mokytojais, išsiaiškinti, suprasti bei spręsti asmeninius arba tarpasmeninius su psichologine savijauta ar elgesiu susijusius sunkumus.



## 2013 – 2014 m. m. psichologinių konsultacijų statistika 8, I – IV gimnazijos klasėse:

1. Suteiktos **277** individualios ir grupinės konsultacijos 8, I – IV gimnazijos klasių **mokiniam**.
2. **103** individualios konsultacijos buvo skirtos **mokytojams**.
3. **44** individualios konsultacijos – **tėvams**.
4. **Problemos, kurios buvo konsultacijų metu aptartos:**
  - Υ **Bendravimo problemos** (patyčios klasėje; nesutarimai su artimaisiais; bendravimo sunkumai su bendraamžiais; bendravimo su priešingos lyties asmenimis sunkumai ir kt.)
  - Υ **Emocinės ir asmenybės problemos** (suicidinės mintys; vienišumas; nepasitikėjimas savimi ir kt.)
  - Υ **Mokymosi sunkumai** (netinkami mokymosi būdai, sumažėjusi mokymosi motyvacija ir pan.)
  - Υ **Problemos šeimoje** (tėvų skyrybos, netektys)
  - Υ **Profesijos pasirinkimo klausimai**.

**Švietimas.** Tai yra „mokinių, tėvų (globėjų, rūpintojų), mokytojų švietimas vaiko raidos psichologijos, pedagoginės ir socialinės psichologijos klausimais“.<sup>2</sup>

**Psichologinių problemų prevencija.** Tai yra „psichologinių problemų prevencijos poreikio įvertinimas (Mokyklos bendruomenės grupių tyrimas), prevencinių priemonių bei programų rengimas ir įgyvendinimas, psichologinių krizių prevencija, intervencija ir postvencija“.<sup>3</sup>



## 2013 – 2014 m. m. veiklos formos ir statistika 8, I – IV gimnazijos klasėse:

- Υ psichologinis švietimas ir psichologinių problemų prevencija buvo vykdomas įvairiausiomis formomis.
- Υ **veiklos formos:** *paskaitos, praktikumai klasių valandėlių metu, integruotos dorinio ugdymo ir psichologijos pamokos, stendiniai pranešimai, dalyvavimas akcijoje, konkursuose, tyrimai.*
- Υ vestos **46 klasės valandėlės** 8, I – IV gimnazijos klasėse.
- Υ atlikti **4** mokyklos bendruomenės grupių **tyrimai:**
  1. I gimnazijos klasių mokinių adaptacijos apklausa (apklausta **202** gimnazistai).
  2. 8, I – IV gimnazijoje naujai atvykusių mokinių adaptacijos tyrimas (**116** mokinių).
  3. II – IV gimnazijos klasių mokinių apklausa apie klasių išskirstymą po III gimnazijos klasės (dalyvavo **202** gimnazistai).
  4. Pakartotinis naujai atvykusių mokinių adaptacijos tyrimas. (**114** mokinių).

**Psichologinis įvertinimas.** Tai yra „mokinio asmenybės ir ugdymosi problemų, galių ir sunkumų nustatymas <...>“<sup>4</sup>. Psichologinis įvertinimas dažniausiai būna atliekamas pirmų konsultacijų metu, kai mokinio prašoma užpildyti įvairias anketas, metodikas, renkama informacija apie jo gyvenimo istoriją.

Taigi mokykloje psichologinė pagalba teikiama įvairiausiomis formomis, metodais, kryptimis, tačiau tame darbe labai svarbus tarpusavio (su mokiniais, jų tėvais, mokytojais) bendradarbiavimas, abipusis noras spręsti sunkumus, problemas. Be bendradarbiavimo psichologo darbas būna beprasmiškas.

### **Kada galima kreiptis į psichologą?**

Psichologas yra tas žmogus, į kurį galima kreiptis, kai esi pasiklydęs savo jausmuose, sutrikęs dėl ateities, gyvenime įvyksta didelių pasikeitimų, blogai jautiesi, nori išsikalbėti ar tiesiog nori su kažkuo pasidalinti savo mintimis.

### **Kaip kreiptis į psichologą?**

Galima pertraukos metu užėiti į psichologo kabinetą (jei ant durų nekaba raudonas užrašas, įspėjantis apie vykstančią konsultaciją). Atėjus bus susitartas abiem pusėms tinkamas laikas, kada bus pirmasis susitikimas.

Taip pat susitarti dėl pirmos konsultacijos galima prisijungus elektroniniame dienyne [www.tamo.lt](http://www.tamo.lt). ir parašius mokyklos psichologei pranešimą, jog norėtumėte susitikti.



*Parengė  
8, I–IV gimnazijos klasių psichologė Laima Narbutaitė,  
VU psichologijos studentė – praktikantė Irma Zablackaitė*

### **Daugiau informacijos apie bendravimo su psichologu privalumus:**

[http://www.straipsniai.lt/apie\\_bendravima/puslapis/15405](http://www.straipsniai.lt/apie_bendravima/puslapis/15405)

<sup>1,2,3,4</sup> Psichologinės pagalbos teikimo tvarkos aprašas, patvirtintas Lietuvos Respublikos švietimo ir Mokslo ministro 2011 m. liepos 5d. įsakymu Nr. 1215.