

Συνέντευξη

από την ψυχολόγο του Σχολείου μας

1) Γιατί επιλέξατε να γίνετε ψυχολόγος;

«Επέλεξα να γίνω ψυχολόγος, γιατί ήθελα να ασχοληθώ με τα παιδιά. Έχω σπουδάσει εκτός από ψυχολογία και παιδαγωγικά, τα οποία τελικά με βοήθησαν πολύ στη δουλειά μου».

2) Σε ποια ηλικία αποφασίσατε να γίνετε ψυχολόγος ;

«Αποφάσισα να γίνω ψυχολόγος, όταν πήγαινα στην τρίτη λυκείου».

3) Πώς αποφασίσατε να γίνεται ψυχολόγος;

«Ήμουν 3^η λυκείου στις πανελλήνιες. Είχα δύο επιλογές την παιδαγωγική και την ψυχολογία. Προτίμησα πρώτα την ψυχολογία. Η επιλογή μου να γίνω σχολική ψυχολόγος, ήταν γιατί ήθελα να ασχοληθώ με τα παιδιά που αγαπώ τόσο πολύ».

4) Πώς ήταν η πρώτη σας μέρα στην δουλειά;

«Δεν θυμάμαι πώς ήταν η πρώτη ημέρα στην δουλειά. Αυτό που θυμάμαι χαρακτηριστικά είναι πως για κάποιο χρονικό διάστημα δούλευα εθελοντικά στο νοσοκομείο "Παίδων"».

5) Ποιον κλάδο ψυχολογίας επιλέξατε και γιατί;

«Επέλεξα τον κλάδο της Σχολικής Ψυχολογίας, επειδή θεωρώ το σχολείο σημαντικό φορέα κοινωνικοποίησης».

6) Ποιοι είναι οι συχνότεροι λόγοι για τους οποίους σας επισκέπτεται κάποιος;

«Οι συχνότεροι λόγοι για τους οποίους με επισκέπτεται κάποιος είναι διότι τα παιδιά αρνούνται να διαβάσουν, κοιμούνται με τους γονείς τους, έχουν άγχος και διότι κάποια παιδιά κλέβουν διάφορα πράγματα».

7) Πώς καταλαβαίνει κάποιος ότι χρειάζεται ψυχολόγο;

«Κάποιος καταλαβαίνει ότι χρειάζεται ψυχολόγο, όταν έχει ένα πρόβλημα το οποίο τον επηρεάζει στην καθημερινή του ζωή. Για παράδειγμα, αν κάποιος έχει αρχίσει να μην μπορεί να διαχειριστεί καλά τον χρόνο του, αν κάποιος έχει αϋπνίες σε συστηματική βάση και αν κάποιος κάνει αυστηρή διατροφή, θα πρέπει να επισκεφτεί ψυχολόγο».

8) Πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί το άγχος των παιδιών, όπως για την επίδοσή τους στο σχολείο, σε αθλητικές οργανώσεις κλπ;

«Το άγχος είναι μία φυσιολογική αντίδραση σε κάποια πράγματα. Για παράδειγμα ένας βαθμός σε ένα διαγώνισμα, ένας τσακωμός ανάμεσα στους γονείς των παιδιών και πολλά άλλα είναι αιτία άγχους. Το άγχος όμως μπορεί να αντιμετωπιστεί. Όταν ένα παιδί έχει άγχος, μπορούμε να το βοηθήσουμε ακούγοντάς το. Αυτός που το ακούει πρέπει να είναι πιο ψύχραιμος από το ίδιο το παιδί. Βέβαια, αν αυτός που το ακούει είναι υπερβολικά ψύχραιμος, το παιδί θα νιώσει ότι υποτιμάται και πως δεν κατανοείται το πρόβλημά του».

9) Είχατε ποτέ παιδί που η οικογένειά του το κακομεταχειριζόταν; Αν ναι, πώς το αντιμετωπίσατε;

«Μπορεί κάποιος να βιώνει συναισθηματική, λεκτική, σωματική κτλ. κακοποίηση. Συνήθως, φέρνουν τα παιδιά σε συνεδρίες μαζί μου για άλλους λόγους, άλλοτε αληθινούς και άλλοτε μη. Επίσης, κάποιο παιδί μπορεί να βιώνει σεξουαλική κακοποίηση και αυτό χρειάζεται εισαγγελική παρέμβαση. Η αντιμετώπιση προβλημάτων με θέμα την κακοποίηση είναι πολύ δύσκολη, γιατί όταν το παιδί γυρνάει στο σπίτι του η κακοποίηση συνεχίζεται. Επιπρόσθετα, όταν κάτι είναι πολύ έντονο μπορώ να κάνω καταγγελία και το παιδί να μείνει για λίγο σε ένα ίδρυμα».

10) Είναι εύκολη η αντιμετώπιση του ασθενούς, όταν προκύψει κάποιο σύνθετο ψυχολογικό πρόβλημα;

«Η αντιμετώπιση ενός ασθενούς με κάποιο σύνθετο ψυχολογικό πρόβλημα, δεν είναι εύκολη. Όλα τα ψυχολογικά προβλήματα είναι σύνθετα. Εάν το πρόβλημα προκύψει σε ένα ζευγάρι τότε θα πρέπει να έρθουν και οι δύο στις συνεδρίες. Εάν το πρόβλημα προκύψει σε ένα παιδί, τότε θα πρέπει να κάνει συνεδρίες όλη οι οικογένεια. Στην ψυχολογία, σκεφτόμαστε πως τα

προβλήματα δεν προκύπτουν από μόνα τους, αλλά από το περιβάλλον στο οποίο ζει αυτός που έχει το πρόβλημα».

11) Τι θεωρείτε σημαντικό στη δουλειά ενός ψυχολόγου;

«Θεωρώ πιο σημαντικό στην δουλειά ενός ψυχολόγου, τη συνεργασία μεταξύ διαφόρων κλάδων για την επίλυση των προβλημάτων που μας αναθέτονται».

12) Ποια είναι η διαφορά της ψυχανάλυσης και της ψυχοθεραπείας;

«Η ψυχανάλυση είναι ένα είδος ψυχοθεραπείας. Ουσιαστικά είναι μία προσέγγιση της ψυχοθεραπείας».

13) Πόσο χρονικό διάστημα χρειάζεται να κάνω ψυχοθεραπεία για να λύσω τα προβλήματά μου; Για ποιον λόγο να προτιμήσω την ψυχοθεραπεία;

«Δεν μπορώ να ορίσω το χρονικό διάστημα, το οποίο χρειάζεται για την επίλυση ενός προβλήματος. Για παράδειγμα, μπορεί σε 2 χρόνια να έχω λύσει το πρόβλημα που είχα, αλλά να προκύψει κάποιο άλλο πρόβλημα. Υπάρχουν πολλοί λόγοι για να προτιμήσει κάποιος την ψυχοθεραπεία. Έχει να κάνει όμως και με το άτομο. Πολλά προβλήματα προκύπτουν από το πώς νιώθουμε εμείς οι ίδιοι με τον εαυτό μας και με τους άλλους. Μέσω της ψυχοθεραπείας μαθαίνουμε περισσότερα πράγματα για τον εαυτό μας».

14) Ψυχολόγος, ψυχίατρος, ψυχοθεραπευτής όλοι κάνουν ψυχοθεραπεία;

«Όχι απαραίτητα! Ο ψυχίατρος βγάζει διαγνώσεις και χορηγεί φάρμακα και συνταγές. Όλοι τους μπορούν να κάνουν ψυχοθεραπεία αν έχουν αφοσιωθεί σε αυτό».

15) Η δουλειά σας απαιτεί τεχνολογικό εξοπλισμό και αν ναι, τι είδους;

«Ναι, η δουλειά μου κάποιες φορές απαιτεί τεχνολογικό εξοπλισμό. Για παράδειγμα, χρησιμοποιώ υπολογιστή, γιατί περιέχει εφαρμογές που με βοηθάνε στην δουλειά μου, βοηθάνε κάποιον ψυχολογικά και διότι ο υπολογιστής έχει wi-fi».

16) Θα λέγατε σε κάποιον να γίνει ψυχολόγος; Αν ναι, γιατί;

« Ναι, θα έλεγα σε κάποιον να γίνει ψυχολόγος, εάν το ήθελε πραγματικά. Γενικά, η δουλειά ενός ψυχολόγου είναι επάγγελμα πολυτελείας. Σπουδάζοντας ψυχολογία μπορείς να γνωρίσεις καλύτερα τον εαυτό σου».

17) Είναι δύσκολη η δουλειά της ψυχολόγου και αν ναι, γιατί;

«Είναι δύσκολη γιατί τα περισσότερα προβλήματα δεν είναι τόσο ψυχολογικά αλλά κοινωνικά, οπότε δεν μπορώ να βοηθήσω κατάλληλα».

18) Πώς μπορούμε να μπούμε στην ψυχολογία του άλλου;

«Στη ψυχολογία του άλλου για να μπορέσεις να μπει, πρέπει να πάρεις απόσταση από το συναίσθημα και την κατάσταση, αλλά ταυτόχρονα πρέπει να μπει και στη θέση του άλλου . Δεν έχει σημασία τόσο η τεχνική αλλά ο τρόπος σκέψης. Ταυτόχρονα, πρέπει να μπει και στη θέση του άλλου. Δεν έχει σημασία τόσο η τεχνική αλλά ο τρόπος σκέψης».

19) Ποιοι θεωρείτε ότι είναι πιο δύσκολοι πελάτες, οι μεγάλοι σε ηλικία ή τα παιδιά ;

«Οι μεγάλοι, γιατί έχουν διαμορφώσει μια άποψη για τη ζωή, ενώ τα παιδιά είναι πιο ανοιχτά να ακούσουν οτιδήποτε. Στην πραγματικότητα όμως, όποιος έρχεται σε εμένα σημαίνει ότι είναι πιο δεκτικός».

20) Όλα αυτά που ακούτε κάθε μέρα επηρεάζουν την ψυχολογία σας και κατά πόσο διατηρείτε την ψυχραιμία σας;

«Τα πρώτα χρόνια αισθανόμουν ότι τα παιδιά τα είχα υιοθετήσει. Μου επηρέαζε πάρα πολύ την ψυχολογία μου. Σιγά σιγά με τα χρόνια αποστασιοποιήθηκα από αυτό. Τώρα νιώθω ότι είμαι καλύτερη. Με επηρεάζουν πράγματα αλλά έχω μάθει να τα διαχειρίζομαι».

Οι μαθητές του ΣΤ1 και ΣΤ2