



Быкова Галина Александровна
Педагог-психолог ГБОУ Школа №950

Педагог-психолог – кто он?

Это специалист, который может профессиональным оком взглянуть на вашу проблему и помочь найти решение. Это проводник, который несет фонарь, пока вы не выйдете на свет.

Психолог и психиатр - не одно и то же.

Психиатр - это специалист, с медицинским образованием в области диагностики и лечения психических расстройств (заболеваний). Методами лечения является медикаментозная терапия. Психиатр работает с психически нездоровыми людьми, имеющими серьезные отклонения в психике.

Психолог - специалист, получивший психологическое образование. Психолог не является медиком, поэтому не выписывает лекарств. Психолог работает с психически здоровыми людьми, которые хотят помощи в разрешении своих проблем, таких как развод, потеря, трудности в общении, трудности в принятии решения и др.

Психотерапевт – специалист, врач или психолог, который оказывает помощь чаще всего нефармакологическими методами. Психотерапевт - специалист, получивший специальное психологическое образование (не менее 3 лет обучения) по одному из направлений психотерапии. Психотерапевты работают как с психически здоровыми людьми, так и с людьми в "пограничных состояниях", то есть в состояниях на грани здоровья и заболевания (неврозы, депрессии...) Психотерапевт использует определённые психотехники, чтобы помочь клиенту решить его проблему.

Психолог не решает за людей их проблемы.

Задача психолога - создать такие условия, при которых клиент сам способен разобраться в своей проблеме. Он поможет вам переформулировать свой запрос так, чтобы вы увидели причину - что затрагивает именно вас. Вы станете способны изменить свое отношение к проблеме, изменившись сами.

Психолог не видит людей насквозь.

Психолог способен в некотором смысле прогнозировать возможные действия того или иного человека в той или иной ситуации. Для этого требуются большие или меньшие

целенаправленные усилия: определение особенностей темперамента и характера человека, анализ ситуации, в которой этот человек находится и т.д.

Психолог — не учитель, не наставник.

Он не знает «как правильно». У каждого клиента своя правильность. Цель — найти вместе с клиентом лучшее решение.

Психолог — не друг.

Психологи не работают с членами своей семьи и друзьями, т.к. это серьезно ухудшает эффективность процесса.

Психолог не обладает сверх способностями, не волшебник.

Многие полагают, что психолог является ясновидящим или экстрасенсом. Такие сверх способности как ясновидение, открытие третьего глаза, управление энергией космоса не являются научными и не преподаются в психологических ВУЗах. Сверхспособности изучает наука парапсихология. Приставка "пара" означает "около". Это есть область около психологических знаний. Сверхспособности психолог не что иное как знания и навыки, полученные в ходе обучения и проверенные многолетним опытом.

Если вы пришли с «застарелой» проблемой, не стоит ждать, что она разрешится после одной консультации

Психолог не может решить все проблемы.

Психолог не решает проблемы, в ходе психотерапии он создает условия для того, чтобы человек сам понял причины возникшей ситуации и сам выбрал нужное решение.

Услуги психолога – для абсолютно нормальных людей!

Обращение за помощью к психологу - не является ни показателем слабости, ни знаком психического нездоровья. Как уже было отмечено, психологи работают со здоровыми людьми. Однако время от времени все люди нуждаются в поддержке и помощи со стороны. В нашей культуре ещё не прижилась традиция обращения к психологам. Вместо этого, заведено приходить за помощью к друзьям или заливать проблемы алкоголем. Нередко можно услышать "Что я псих, что ли, чтоб по психологам ходить?" Выбор всегда за человеком. И настоящий психолог не навязывает своих услуг. Инициатива всегда должна исходить от человека, желающего получить консультацию.

У психолога могут быть свои проблемы.

Психологи – обычные люди, у которых, как и у всех смертных, могут быть проблемы. Преимущество психолога заключается в том, что он способен более эффективно решать свои проблемы. Обладая психологическими знаниями гораздо легче понять, в чем причина возникшей неприятности. Во время своего обучения, да и после него психологи проходят личную психотерапию, в которой прорабатываются их проблемы.

Почему поход к психологу, лучше, чем разговор с подругой или другом.

Возможно, что задушевный разговор с подругой или другом действительно снимет напряжение, становится легче и, несомненно, близкий друг может посочувствовать вам, согреть своим участием и заинтересованностью. Но если проблемная ситуация возвращается вновь, то имеет смысл предположить, что разговоры не помогают. Чем же консультация с психологом отличается от задушевной дружеской беседы? Основным инструментом психологической работы – беседа. После нее, так же как и после разговора с подругой, тебе станет легче. Однако задача терапевтической беседы не только в этом. Одной поддержки бывает мало, чтобы вырваться из замкнутого круга нерешенных проблем у психолога есть инструменты, для выявления ваших деструктивных мыслей, реакций, моделей поведения. Цель – осознать и найти им позитивную замену. Одна из сложностей работы психолога в том, чтобы сделать проблему явной для клиента.

Работа с психологом не требует много времени и денег.

Все зависит от задачи, которую Вы хотите решить и от выбранного психолога. Если Вы хотите разобраться в себе, подробно понять причины своих поступков, разобраться с детскими страхами и обидами – это невозможно сделать за несколько сеансов. Могут потребоваться месяцы и годы, чтобы решить эту задачу. И работа с психоаналитиком. Иногда такая работа оправдана, особенно, если работа с психологами других направлений не принесла результата. А если Вы хотите научиться уверенному поведению, понять, как управлять собой в ситуации стресса или как знакомиться, здесь психоаналитик не нужен. Можно посетить несколько сеансов когнитивного психолога, для того, чтобы понять, как действовать. Естественно, что если Вы хотите изменить свою жизнь к лучшему нужно понимать, что на это придется потратить силы.

Мне не сможет помочь никакой психолог, если я сам не могу разобраться в себе.

За таким мнением часто скрывается нежелание встретиться лицом к лицу с проблемой. Ведь когда мы «варимся в своей каше» гораздо проще найти себе и оправдание, и придумать удобную для себя причину, по которой самому сложно разобраться в себе. А если пойти к психологу, вдруг он найдет решение? И придется что-то в себе менять. Страшно? Конечно, страшно. Для того и нужно идти к психологу, который поможет достичь успеха в поиске выхода. Можно рассматривать наличие проблемы, которая Вас беспокоит с точки зрения пользы. Это как физическая боль, которая очень неприятна, однако несет полезную защитную функцию, сигнализируя человеку о том, что именно в организме нужно привести в порядок. Можно смириться с болью, принять болеутоляющее средство, но причина останется. Также и с психологической проблемой. У нее есть определенная позитивная функция. Например, лень может возникать из-за потребности организма экономить энергию или сигнал к тому, что дело, которым вам нужно заняться совсем не то, что хотелось бы. Или излишняя эмоциональность может удовлетворять потребность быть замеченным другими людьми или разнообразить свою жизнь.