

## Чем может помочь психолог

В нашей стране образ психолога окутан тайнами и мифами. Многие люди считают, что психолог – это такой человек, который скажет что-то такое волшебное, что мигом решит все проблемы и избавит от страданий. Как ни странно, популяризация психологии в СМИ за последние годы поспособствовала укреплению этого странного всемогущества. Все помнят различные телепередачи, где психолог на глазах у изумленной публики за какие-то полчаса избавляет пришедшего к нему человека от сложнейших проблем.

В реальности же этого времени недостаточно даже для знакомства с клиентом и его жизненной историей. Психологические трудности формируются годами в течение всей жизни человека. И для их решения требуются многие месяцы, а то и годы психотерапии. В результате просмотра подобных передач многие люди, придя к реальному психологу, остаются разочарованными. Удовлетворить их требование решить все проблемы за одну встречу абсолютно невозможно. А как хороша была эта фантазия, подкрепленная телевидением...

Что делает психолог?

Многие из нас, переживая кризисные периоды, задавались вопросом: а не обратиться ли за помощью к психологу? Мысль сама по себе очень пугающая, волнительная и неприятная. «Выходит, я сам не могу решить свою проблему?» А это, по стереотипному в обществе мнению, проявление слабости. Осознание, что собственных ресурсов не хватает, всегда болезненно отражается на самооценке.

Важно понимать, что работа с психологом не означает слабость и немощность того, кто обратился за помощью. Напротив, принять решение изменить свою жизнь могут только по-настоящему сильные люди. Что может потребовать большего мужества, чем готовность встретиться со своими тревогами и страхами?

Умение чувствовать себя, осознавать свои потребности и проблемы – путь не из легких, но это залог полноценной и счастливой жизни. Именно в самопознании, развитии и самосовершенствовании заключается смысл работы с психологом. В процессе работы с психологом формируется более глубокое понимание своих чувств, поведения и отношений с окружающими людьми. Психолог не скажет, что делать и как жить, но научит самостоятельно находить ответы на возникающие вопросы.

Что происходит на консультации у психолога?

Встреча с психологом часто оказывается волнительным событием. Вы задаетесь вопросами о том, как подготовиться и что рассказать. Важно понимать, что первая встреча – это знакомство, после которого Вы принимаете решение о дальнейшей совместной работе.

На встрече расскажите о себе, о своих переживаниях. Иногда может быть непросто откровенно говорить о своих проблемах с незнакомым человеком. Но не нужно беспокоиться, психолог с пониманием к этому отнесется и поможет собраться с мыслями, задаст уточняющие вопросы для того, чтобы лучше понять Вас и Вашу ситуацию. По итогам первой встречи вместе Вы выделите основной запрос и направление дальнейшей работы. Вы сможете задать интересующие и волнующие Вас вопросы. Не стесняйтесь рассказать психологу о Ваших желаниях и ожиданиях, это важно для успешной и продуктивной работы.

По окончании первой встречи, возможно, Вы почувствуете улучшение настроения, эмоциональное облегчение, может показаться, что проблема ушла, и нет смысла продолжать дальше, ведь состояние нормализовалось. Но важно помнить, что психологические проблемы формируются в течение длительного времени и имеют глубокие корни. Осознание и решение Ваших трудностей возможно в процессе глубинной работы.

Иногда одной консультации может быть достаточно для лучшего понимания ситуации, и Вы сможете самостоятельно с ней справиться. Но, как правило, первые встречи – это исследование особенностей Вашей личности и жизненной истории. Вы только подошли к двери, за которой скрывается источник страданий и проблем. Дальнейший анализ поможет выявить скрытые причины текущих неудач и от них избавиться.

Также важно понимать, что успех работы с психологом зависит не только от компетенции специалиста, но и от Вашего желания, стремления к познанию себя, готовности к изменениям и работе над собой.

### **Чем может помочь Вам школьный психолог?**

- Выслушать Вас, уважительно относясь к Вашим чувствам, суждениям, жизненным ценностям.
- Ответить на Ваши вопросы.
- Помочь адаптироваться к тем обстоятельствам, которые Вы не можете изменить.
- Посмотреть на проблему с другой точки зрения, искать вместе с Вами ее решение, уделив этому процессу, столько времени, сколько будет необходимо.
- Найти внутренние силы, которые не всегда просто отыскать самостоятельно.

Со всеми интересующими Вас вопросами к школьному психологу Вы можете обратиться лично, либо по телефону 53-40-95.