

Вам нужно обратиться к психологу.

- Вам нужно обратиться к психологу, — говорит врач в детской поликлинике, либо школьный учитель, или советуют знакомые.

- Но мой ребенок здоров! - испуганно или возмущенно отвечает мама.

Какое отношение имеет психолог к психическому здоровью или болезни? Что это за профессия, чем и как занимается психолог и в каких случаях полезно у него проконсультироваться?

К сожалению, представления о профессии психолога у большинства людей расплывчаты или просто неверны. С этой профессией связаны самые разные заблуждения.

Бывает так, что от психолога ждут «чтения мыслей», составления гороскопов, гипноза или психоаналитического сеанса в духе современных зарубежных фильмов.

Часто психолога представляют кем-то вроде учителя, который знает единственно правильные ответы на все вопросы и выдает их в виде конкретных советов. Попав на прием к психологу, родители, придерживающиеся подобного мнения, вооружаются ручкой и блокнотом, чтобы записать все рекомендации.

Некоторые думают, что психолог - это доктор, который выписывает рецепты и лечит таблетками в психиатрической клинике. Происходит типичная путаница, а ведь психолог и психиатр - совершенно разные профессии.

Психиатр - это врач, занимающийся лечением психических расстройств, которые перечислены в международной классификации болезней. Как правило, назначает медикаментозное лечение.

Психотерапевт - еще одна специальность. Это психиатр, который получил дополнительную специализацию и владеет методами, позволяющими глубоко проанализировать самые разные личностные проблемы. Работает как с больными людьми, так и со здоровыми.

Психолог работает с психически здоровыми людьми, когда они испытывают различные трудности, чаще всего в сфере взаимоотношений.

Ошибочные представления о профессии психолога возникли во многом благодаря тому, что в нашей стране практическая (консультационная) психология долгое время не поощрялась, тематической литературы издавалось крайне мало, а психиатрии придавался некоторый политический оттенок. Только недавно в России начали развиваться такие области, как психологическое консультирование, детская и семейная психотерапия. Появились подготовленные специалисты, прошедшие обучение, как в России, так и за рубежом, где накоплен гораздо более богатый опыт оказания психологической помощи. Стали открываться психологические центры, психологи пришли работать в школы, детские сады, поликлиники.

Итак, **психология** в переводе с греческого - «наука о душе», о внутреннем, психическом мире человека. Именно психология, особенно та ее часть, которая называется практической, помогает человеку решить его жизненно важные проблемы. Каждый из нас самостоятельно выстраивает свою жизнь и имеет свои более или менее эффективные способы преодоления стрессовых, проблемных ситуаций, то есть в какой-то мере является сам себе психологом. Однако в то же время многим из нас знакомо состояние, когда собственных сил и знаний не хватает, близкие люди по какой-то причине не могут или не хотят помочь, а иногда и сами оказываются непосредственной причиной обострившейся ситуации. И вот тогда может потребоваться помощь профессионала. Консультация психолога чаще всего проходит в виде беседы. Обратившемуся за помощью предоставляется возможность высказать свои проблемы, а психолог помогает взглянуть на них со стороны, найти пути решения.

Но сначала бывает полезно разобраться, что происходит сейчас в жизни взрослого человека или ребенка, каков его характер. Поэтому на первом этапе психолог может предложить пройти психологическое тестирование, диагностику.

Тесты, которыми пользуются психологи, не служат намерению определить степень психической патологии, а помогают выявить особенности личности, поведения. На этом этапе можно узнать о себе много нового и неожиданного, что может пригодиться в любых отношениях и в любом деле. На знании особенностей ребенка могут строиться и некоторые рекомендации родителям, которые привели его на консультацию.

Психологическая диагностика может быть предложена и родителям. Ведь не секрет, что атмосфера в семье оказывает большое влияние на формирование характера и поведение ребенка. Полезной может оказаться диагностика стилей родительского воспитания, то есть устойчивых способов поведения родителей по отношению к ребенку в семье, а также определение соответствия этих принятых воспитательных подходов особенностям самого ребенка. Ребенок может быть чувствителен и к взаимоотношениям родителей. Конфликты и разногласия между членами семьи, даже скрываемые от детей, влияют на их психологическое благополучие.

Любая диагностика помогает психологу очертить круг наиболее актуальных вопросов, понять особенности человека, обратившегося за помощью, – ведь, несмотря на то, что многие проблемы кажутся типичными, за ними стоят совершенно разные люди, и причины, которые привели семью в кабинет психолога, тоже разные.

Именно понимание индивидуальных достоинств или недостатков помогает психологу найти правильный подход к ребёнку или родителям, выбрать оптимальную стратегию консультирования.

Дополнением к нему могут стать различные психологические игры и упражнения. Например, взрослому, у которого трудности в общении с подростком психолог может предложить на время превратиться в этого самого подростка, побыть им, чтобы попытаться понять его позицию, его чувства. Может произойти даже диалог, в котором взрослый не просто играет роль самого себя и две роли, а действительно попеременно становится то одним, то другим, пытаясь найти решение проблемы.

Методы работы психолога разнообразны, они часто рождаются в конкретной ситуации, в работе с конкретной проблемой и конкретной семьей, в сотрудничестве именно с детьми и их родителями.

Продолжительность работы с психологом в разных случаях различна – от одной встречи до нескольких месяцев систематических занятий, что может потребовать больших душевных сил, и к этому тоже надо быть готовым.

Помимо индивидуальных занятий, психолог может предложить и групповые формы работы.

Групповые занятия часто называются психологическими тренингами. Тренинг – значит тренировка каких-либо качеств, умений, способов поведения. В психологическом пространстве группы воспроизводятся реальные ситуации, с которыми сталкивается человек в жизни. Здесь тоже надо вступать в контакты с другими людьми, общаться, выполнять задания. Преимущества групповой работы в том, что необходимые навыки могут сразу же закрепляться на практике. Каждый участник может увидеть себя и свои проблемы с других точек зрения.

Группа предполагает живой обмен опытом создания и решения проблем. Переставая ощущать себя одинокими, участники группы учатся друг у друга способности разрешать проблемы и справляться с трудностями, осознавать возможности изменений.

Родителям психолог может тоже предложить принять участие в групповых занятиях. Чаще всего эти занятия называют *тренингом родительской эффективности*, или просто *школой для родителей*. Основная их цель – улучшить навыки общения с детьми. Центральные темы – изучение особенностей возраста и связанных с ним особенностей поведения; выработка умения слушать и слышать собственного ребенка, выражать свои чувства, разрешать возникающие в семье проблемные ситуации, оказывать психологическую поддержку ребенку, передавать

ребенку ответственность за те дела, с которыми он в состоянии справиться самостоятельно; работа по конкретным проблемам.

Некоторые психологи практикуют работу совместных детско-родительских групп, как правило, с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, цель которой - тоже установление добрых отношений и сплочение семьи.

Есть группы, в которых прорабатываются личные проблемы родителей, поскольку такие проблемы могут быть неразрывно связаны с жизнью семьи в целом и часто становятся пусковым механизмом трудностей в родительно-детских отношениях.

В заключение хочется сказать, что работа с психологом или психотерапевтом может подразумевать помощь не только в сложных жизненных ситуациях, но и в такой сфере, как саморазвитие и личностный рост.

Кто я такой? Зачем живу? Какой может и должна быть моя жизнь? В разных возрастах мы снова и снова можем задавать себе эти вопросы и идти за помощью не для того, чтобы нам на них ответили, а чтобы помогли найти ответы самостоятельно.