Кто такой психолог?

Представь себе, что ты идешь по дороге и чувствуешь, что в ботинок попал камушек. Что ты сделаешь? Конечно, ты остановишься, достанешь камушек, бросишь его на дорожку и спокойно пойдешь дальше. Если же ты продолжишь путь, не обращая внимания на камушек, то он будет мешать тебе все сильнее и сильнее. Так же тебе будет мешать проблема, находясь внутри тебя, пока ты не расскажешь о ней.

Психолог- это тот человек, который поможет тебе решить проблему и спокойно идти дальше.

Не забывай, то, что ты не видишь выхода из ситуации, не означает, что его нет!

         Выход есть всегда!

Во-первых, не путать психологов с психиатрами! Последние занимаются больными (в буквальном смысле слова) и имеют на это специальную лицензию. Психологи, в отличие от них, помогают здоровым. Хотя здоровье, разумеется, понятие относительное… Во-вторых, не путать с парапсихологами. Психология – наука официальная и ни один психолог не станет «привораживать любимую» или «возвращать мужа в семью» по просьбе убивающегося от горя заказчика. Скорее психолог предложит ему на время оставить в покое «беглеца» и заняться собственными проблемами. Мой ребенок здоров, зачем ему психолог?

Педагог-психолог, работающий в школе, не является медиком и не занимается лечением детей с помощью медикаментов, он не может ставить диагноз, но вправе обратить внимание родителей и учителей на проблемы в развитии психически здорового ребенка и помочь их устранить педагогическими и психологическими приемами.

Зачем психолог проводит диагностику, тестирование?

Одна из задач работы школьного психолога – помочь ребенку успешно усваивать школьную программу, содействовать благополучной адаптации к школьным условиям, новому коллективу, помогать в решении возникающих проблем. Диагностика позволяет выявить детей с теми или иными проблемами, так, в первых классах наряду с диагностикой внимания, памяти, мышления проводится диагностика тревожности, адаптации к школе, уровня самооценки.

Можно ли обращаться к психологу за помощью в решении проблем воспитания, развития ребенка, в решении бытовых проблем?

Можно и нужно, но необходимо помнить, что психолог не может дать перечень рекомендаций « что нужно делать», выполняя которые Вы быстро справитесь с проблемой, ведь каждый человек индивидуален, поэтому специалист подскажет, на что обратить внимание, порекомендует те или иные методы воспитания, поможет понять Ваши ошибки, разобраться в эмоциях и чувствах. Т.е. консультация психолога – это первый шаг к самопознанию обратившегося. Кстати, психолог не может решить Ваши бытовые проблемы, а вот объяснить, как они влияют на ребенка – может.

**Как работает психолог в школе**

Кажется, что это очень просто, но на самом деле это большое искусство и тяжелая работа. В идеале во время приема для психолога не существует личных проблем и переживаний он видит и слышит только тебя.

**Психолог задает вопросы**

Можно сказать – это наводящие и уточняющие вопросы. Они помогут тебе разобраться в собственных чувствах и переживаниях, сосредоточиться на том, что важно для тебя в данный момент и найти совершенно неожи-данное решение.

**Психолог поддерживает**

Психолог искренне интересуется твоими проблемами, верит в твои силы и в то, что и ты сможешь найти решение своей проблемы.

**Для размышления……**

Психолог не должен давать готовых советов.

**Запомни:** проблема перестает тебя мучить, только тогда, когда ты сам найдешь ее решение. Задача психолога - помочь тебе в поисках.

Как объяснить ребенку, зачем нужен психолог?

Как объяснить ребёнку, что вы собираетесь вместе с ним сходить к психологу или хотели бы, чтобы он самостоятельно сходил к психологу в школе или детском центре?

Ниже приведено несколько вариантов того, что можно сказать ребёнку в качестве объяснения.

Кто такой психолог?

Когда люди болеют, они обращаются к врачам, чтобы почувствовать себя лучше. Есть разные врачи: если кто-то сломал руку, он пойдёт к хирургу, если болит зуб - к стоматологу, если это простуда - мы пойдём к врачу-терапевту. Иногда взрослые и дети чувствуют себя плохо, хотя снаружи этого и не видно.
Если человек переживает очень сильные эмоции или не знает, как себя вести и реагировать, если он испытывает чувства, с которыми не может справиться, тогда он идёт к психологу. Психолог - это человек, который после учёбы в университете или специальных курсов научился понимать, что люди чувствуют, думают, и может помочь им почувствовать себя лучше.
Те психологи, которые работают с детьми, многое знают о детях, умеют с ними общаться, понимают, как дети растут и о чём переживают. Это люди, которые умеют помогать другим переживать трудности и справляться со сложными ситуациями. В основном они просто разговаривают с человеком и помогают ему самостоятельно понять, в чём причина его сложностей.
Почему ребёнку может быть нужна помощь?

Есть множество ситуаций, в которых бывает нужно пойти к психологу, но самая важная причина - это поможет почувствовать себя лучше. Может быть, у кого-то проблемы в общении с одноклассниками, учителями или братьями и сёстрами, а может, с мамой или папой. Это могут быть трудности с учёбой, например, если тебе сложно быть внимательным на уроке, даже если ты стараешься изо всех сил. Ещё одним из поводов обращения к психологу может быть то, что кто-то очень стеснителен или пуглив и много тревожится, если сложно заводить друзей. Если родители разводятся или кто-то из близких умер - это также очень важные ситуации, в которых каждому ребёнку важна поддержка близких и помощь психолога, так как в этих ситуациях просто необходимо поговорить о своих чувствах и переживаниях.
Что происходит у психолога?

Сама встреча с психологом не похожа на приём у обычного врача, где каждому ребёнку задают одни и те же вопросы, а потом врач что-то пишет в своих документах. Ты будешь сидеть в комфортном кресле и просто разговаривать, а может, играть в игры, рисовать или лепить. Ты можешь сам задавать вопросы, если захочешь.

Если ребёнок приходит с какой-то проблемой по учёбе, то психолог может дать несколько загадок или вопросов, на которые нужно будет ответить. Это поможет ему лучше понять, как ты мыслишь и как ты учишься.
Во время встреч с психологом постарайся ни о чём не беспокоиться. Тебе не нужно говорить о чём-то, о чём ты не захочешь, или рассказывать что-то о себе, что ты не хочешь рассказывать. Если ты пойдёшь к психологу один, то всё, о чём вы будете говорить с ним, останется между вами. Ни твои одноклассники, ни учителя, ни я не узнаем о том, что вы обсуждали. Если ты хочешь, первый раз я могу сходить вместе с тобой. Во время первой встречи мы просто все познакомимся. И ты, и твой психолог сможете лучше узнать друг друга, чтобы в будущем, во время следующих встреч, вы могли говорить свободно. Обычно с психологом люди встречаются регулярно, например, раз в неделю или несколько раз в месяц.

Ты можешь сам решить, говорить ли о посещении психолога другим людям - своим друзьям или одноклассникам. В этом нет ничего постыдного или страшного. Возможно, тебе самому захочется рассказать другим, чему ты смог научиться во время этих встреч.

Некоторые люди считают, раз им нужен психолог, значит, они «психи». Это не так. Наоборот, человек, который может серьёзно отнестись к себе, своим проблемам и обратиться за помощью, гораздо здоровее того, кто прячет свои страхи за громкими вывесками.