



## Кто такой педагог-психолог?

*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 серьёзные 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.*

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

*Психолог — не учитель, не наставник.*



Он не знает «как правильно». У каждого клиента своя правильность. Цель — найти вместе с клиентом лучшее решение. Например, один человек ищет воду. А у второго есть лоза. Они объединяются и находят воду.

*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 душевный 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 душевной 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.

*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