

КТО ТАКОЙ ПСИХОЛОГ?

Психолог – это специалист, который занимается исследованиями психики человека и оказанием психологической помощи психически здоровым людям. Психологи изучают накопленные человечеством знания о психике человека: как она устроена, что и как влияет на нашу психическую жизнь. Каковы этапы развития психики в течение жизни человека, какие психологические задачи решает человек в разные периоды своей жизни. С чем связаны расстройства психики и различные психологические проблемы человека. Как помочь человеку, столкнувшемуся с теми или иными психологическими проблемами, сложностями в жизни.

Психолог – это не врач. Психолог не имеет права прописывать лекарства, ставить медицинские диагнозы и назначать в соответствии с этим какое-то медикаментозное лечение. В работе психолога есть понятие психологического диагноза, но оно не имеет никакого отношения к лечению медицинскими препаратами.

ПРИЧИНЫ ОБРАЩЕНИЯ ЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ?

Одни приходят к психологу, надеясь справиться с трудной жизненной ситуацией и принять верное решение, другие ждут от психолога избавления от душевного страдания и, например, таких симптомов как депрессия, тревога, страх. За психологической помощью часто обращаются также те, кто испытывают трудности в установлении или поддержании удовлетворяющих личных отношений. Решимость воплотить идею обратиться за психологической помощью зачастую возникает, когда человек начинает осознавать, что что-то в его жизни вновь и вновь повторяется с одним и тем же безрадостным исходом.

Консультация с психологом – это первый шаг, который свидетельствует о реальном желании что-то изменить в себе, в своих личных отношениях или в профессиональной жизни, и этот шаг делает данное желание более реальным. Обращение за помощью к психологу говорит, с одной стороны, об осознании насущной потребности что-то изменить в своей жизни, с другой, – о готовности взять ответственность за собственную жизнь. Поэтому ваш первый шаг всегда будет верно воспринят и с первого визита вы можете рассчитывать на самое серьезное отношение, поддержку и уважение психолога.

ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ?

Психологическая помощь включает в себя следующее:

Психологическая диагностика – это определение психологических особенностей человека в связи с тем или иным вопросом, ситуацией, заявленным клиентом. Диагностика проводится с помощью специальных бесед, тестов, опросников и игр.

Психологическое просвещение и консультирование – это предоставление человеку необходимых психологических знаний, которые нужны ему для понимания той ситуации, с которой он обращается к психологу. Как правило, просвещение и консультирование проходит в форме беседы с человеком или группой людей.

Развивающая работа – это деятельность психолога, направленная на развитие у человека тех или иных психологических функций, способностей, качеств через специально разработанную систему игр и упражнений. Развивающая работа бывает индивидуальной и групповой.

ВОПРОСЫ, ПО КОТОРЫМ СТУДЕНТУ МОЖНО И НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ В КАБИНЕТ ПСИХОЛОГА

Трудности в учёбе – некоторые студенты учатся не так хорошо, как им хотелось бы. Причин тому может быть масса. Например, не очень хорошая память, или недостаток желания, а может быть, проблемы с преподавателем и непонимание, зачем всё это вообще нужно. На консультации мы постараемся определить, в чём причина и каким образом это исправить, попробуем найти, что и как необходимо развивать, чтобы учиться лучше.

Взаимоотношения с родителями – иногда бывает так, что теряются общий язык и тёплые отношения с нашими самыми близкими людьми – с нашими родителями. Конфликты, ссоры, отсутствие взаимопонимания – такая ситуация в семье обычно приносит боль и детям, и родителям. Некоторые находят пути решения, а другим это сделать достаточно трудно. Педагог-психолог поможет вам, как научиться строить отношения с родителями и научиться понимать их, и как сделать так, чтобы и родители понимали вас.

Взаимоотношения в группе – есть люди, которые запросто находят контакт с другими, легко общаются в любой, даже незнакомой компании, а есть, и их тоже очень много, такие, которым сложно знакомиться, сложно строить хорошие взаимоотношения, сложно находить друзей и просто чувствовать себя легко и свободно в группе. С помощью педагога-психолога можно найти способы и личные ресурсы, изучить приёмы для построения гармоничных отношений с людьми в самых разных ситуациях.

Трудные жизненные обстоятельства – ситуации, объективно нарушающие социальные связи человека с его окружением и условия нормальной жизнедеятельности, и субъективно воспринимаемые как «сложные», вследствие чего человек может нуждаться в поддержке и помощи для решения своей проблемы.