



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

Психологический вестник

Выпуск
№ 16

июль
2018 год

Электронное издание для специалистов, родителей и учащихся

Сегодня в
выпуске:

Представления
о психологах
стр.2

Кто же такой психолог?
стр.3

Формы оказания
психологической помощи
стр. 5

Что такое психологическое
здоровье?
стр.7

Тема номера:

«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ»



Уважаемые коллеги, родители, учащиеся!

Наши уважаемые читатели

Вашему вниманию предлагается шестнадцатый выпуск электронного издания
«Психологический вестник»!

*Эта газета для тех, кто интересуется психологией, для тех, кому не безразлично
воспитание детей и самовоспитание.*

Калужская область, г. Киров, ул. Ленина, д.3

Тел/факс (48456) 5 – 70 - 45e-mail: cherkir-tsentr@mail.ru

наш сайт: <http://psicentr40.ucoz.com/>

Представления о психологах...

Наверное, нет ни одной профессии, которая была бы так окутана завесой тайн, домыслов, мифов, как профессия психолога. Встреча с психологом – это всегда ожидание какого-то волшебства, чуда, быстрых и кардинальных изменений сложившейся трудной ситуации. Такое ожидание, конечно же, не оправдано. Психолог – не волшебник, он обыкновенный специалист, знающий законы развития психики. Но ведь так хочется верить! И, попадая на прием к специалисту, человек оказывается слепым заложником своих же собственных иллюзий. И тогда конец даже не начавшимся изменениям! Ничего не получилось: ребенка не переделали, мужа не вразумили, переживания не убрали, из головы дурные мысли не изгнали... «Шарлатаны эти психологи, да и только!» – вот какое резюме часто приходится слышать таким специалистам в свой профессиональный адрес. Сразу вспоминаю слова товарища Саахова из известнейшего фильма Леонида Гайдая «Кавказская пленница»: «Слушай, обидно, клянусь, обидно, ну ничего не сделал, да, только вошел...». Психолог, как правило, на первой консультации тоже ничего «этакого!» не делает, проводит анализ запроса и может сформулировать рабочую гипотезу. Только создает платформу для начала работы! А тут уже и разочарование у обратившегося... Часто человек и не обращается к психологу за помощью, но уже строит свои предположения на каких-либо сторонних фактах. Например, суть деятельности не понятна, проводит какие-то тесты, разговоры разговаривает – все, ненужный специалист. Особенно ярко это проявляется в сфере образования, в которой на психолога смотрят как на педагога, как на адвоката, то отмахиваются, как от надоевшего насекомого: «Опять он со своими нравоучениями!». Или же боятся его, как огня, не сообщают никакую информацию, скрывают факты, думая, что психолог все это кому-либо расскажет или сделает далеко идущие выводы (ведь он видит всех насквозь!).

На страницах этого сборника я предлагаю вам, уважаемые читатели, детально разобраться с тем, кем же является этот «мифологизированный» специалист, познакомиться с особенностями оказания психологической помощи и отличием его от других похожих помогающих профессий.

Вначале мы «попутешествуем» по страницам учебников и словарей, ведь именно там достаточно лаконично открывается для нас суть профессии психолога.

Далее разберемся с содержанием всех форм психологической помощи.

После этого поговорим о том, кому и когда нужно обращаться к психологу за помощью.

И в завершении уделим чуть-чуть внимания вопросам психологического здоровья.

Кто он, психолог? Может быть, волшебник?

Мудрец, корректор чьей-то жизни?

Давайте вместе разберемся,

По существу, не отходя от истин...

Давайте разговаривать свободно,

Ответы уберут сомненья,

Сейчас уже совсем не модно,

Не те значенья придавать явлениям.

Кто же такой психолог?

Психолог – ученый, специалист по психологии №1 (словарь Ожегова)

Психолог (др.-греч. ψυχή — душа; λόγος — знание) — это специалист, который занимается изучением проявлений, способов и форм организации психических явлений личности в различных областях человеческой деятельности для решения научно-исследовательских и прикладных задач, а также с целью оказания психологической помощи, поддержки и сопровождения. Психолог, как правило, имеет завершённое высшее психологическое образование или прошёл переподготовку на базе высшего образования по специальности «Психология». У него могут быть следующие квалификации: «бакалавр», «специалист», «магистр» по направлению подготовки «психология».

Психические явления, изучаемые психологом, включают в себя психические процессы, свойства и состояния личности в таких областях человеческой деятельности, как система здравоохранения, образование, сферы профессиональной деятельности, бизнеса, спорта, искусства, а также система социальной помощи и поддержки и др. (Википедия).

В какой бы словарь мы с вами не заглянули, определение будет однозначным: «Психолог – это специалист в области психологии». Психология же, в свою очередь, – это «наука о закономерностях возникновения, развития и проявления психики и сознания человека» (В.Г. Крысько. *Общая психология в схемах и комментариях к ним*). То есть, психолог именно тот, кто профессионально владеет знаниями о развитии человека, как представителя мира психических явлений. Причем, есть те, кто занимается теоретическим исследованием данных закономерностей, и те, кто на практике, применяя научные знания, оказывает помощь людям. К сожалению, эти две ипостаси не всегда совпадают. И есть, как говорится, теоретики, есть чисто практики. Но эти практики – не носители своего собственного субъективного опыта и применяющие его на других. Часто приходится слышать подобную фразу: «Я тоже психолог!». Да, каждый из нас имеет опыт проживания тех или иных ситуаций. Но это не научные знания. Это интуиция + наблюдение + личностное отношение к происходящему, основанное на собственных ценностях. А научная психология – это абстрактные, обобщенные знания, полученные путем длительных эмпирических исследований, основанные не на субъективных выводах, а на анализе и логике, т.е. имеющие объективную основу. Объективно – не зависящее от моего личного. А ведь это очень важно, потому что то, что мы пропускаем через призму собственного понимания, может совершенно изменить и сам объект, и отношение к нему. Ведь, по сути то, что человек называет проблемой, есть не истинная объективная трудность, а его личностное к ней отношение. Не совсем понятно? Тогда приведу пример. Человек купил билеты в плацкартный вагон, так как в классе не оказалось билетов в купе. Кто-то сильно расстроится, потому что не любит ездить там, где есть большое количество людей и меньше удобств. Кто-то же, купив подобное счастье (без кавычек, заметьте), будет радоваться и надеяться на новые знакомства и интересную насыщенную разговорами дорогу. Факт один, но вот отношение к нему разное. Как в фильме «Брат»: «Что одному хорошо, то другому – смерть» (перефраз.). Переезды, приобретения и потери, встречи и расставания, - все это воспринимается разными людьми по-разному. Какая уж тут научность!

Итак, психолог занимается оказанием помощи людям, в ней нуждающимся, используя при этом весь арсенал приобретенных им знаний и основываясь на теоретических закономерностях протекания психических явлений.

И еще один важный момент: помощь человеку оказывает не только психолог, но и



психотерапевт, и психоаналитик, и психиатр. И здесь тоже возникает путаница. В чем же разница между данными специалистами, когда обращаться к одним, а когда нужно уже к другим? Важно одно – это точно не те,

кто работает только с психами (их названия не от слова «псих», а от слова ψυχή (псюхе) — душа). Все они работают с человеческой душой, т.е. с психикой. Но работают по-разному и на разных уровнях.

Психолог помогает только здоровым людям и работает больше на уровне сознания, т.е. с тем, что сам человек четко осознает. Психолог не выписывает никаких таблеток! Да, психологи тоже ставят диагнозы, но они психологические, и представляют собой обобщенные выводы по результатам исследования личности.

Психотерапевт – врач-психиатр, который прошел переквалификацию по направлению психотерапии. Это специалист, который в своей работе применяет и медицинские, и чисто психотерапевтические методы. Работает он чаще всего с теми, кто страдает какими-либо психическими расстройствами (неврозами, психопатиями, депрессиями и т.д.), но принимает и здоровых людей, у которых имеются временные трудности.

Психиатр – это врач, который лечит людей с психическими расстройствами. Основной метод – медикаментозное лечение, но могут применяться и терапевтические методы, и психологические. В любом случае, если человек состоит на учете у врача-психиатра – у него какое-либо психическое расстройство.

Психоаналитик – это врач, получивший дополнительную квалификацию по психоанализу и работающий с пациентами на глубинном уровне (уровне бессознательного, открытого З. Фрейдом). То есть, психоаналитики помогают разобраться с проблемами не на сознательном, а на глубинном уровне, корни которых чаще всего, уходят в детство. Процесс психоанализа очень длительный и требует большого количества денежных вложений (т.к. специалистов, занимающихся этим направлением бесплатно, нет).

Первые психологи, с которыми человек сталкивается в своей жизни – это, как правило, психологи системы образования (например, педагог-психолог в детском саду).

Педагог-психолог – это специалист, который занимается вопросами обучения и воспитания детей и подростков, способствуя созданию таких психолого-педагогических условий, которые бы наиболее благоприятно влияли на психологическое развитие ребенка на всех возрастных этапах. Именно он отвечает за развитие ребенка, за то, чтобы все его особенности не только учитывались, но и формировались в процессе его воспитания, которые будут способствовать успешной адаптации и социализации.

Дело в том, что на разных возрастных этапах происходит формирование определенных психических процессов и свойств, качеств личности. Поэтому каждый возраст чувствителен к особым типам воздействия, нуждается в создании специальных условий для дальнейшего благоприятного развития.

И еще. У психологов системы образования есть очень важный документ – «Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России» (принят на Всероссийском съезде практических психологов образования, май 2003, Москва). Именно в нем рассматриваются основные принципы организации работы педагога-психолога, которые позволят развеять многие сомнения людей, желающих обратиться к психологу, но испытывающих определенные страхи.

Итак, во-первых, психолог обязан соблюдать принцип конфиденциальности, т.е. неразглашения информации, полученной в ходе работы с клиентом. Никаких сведений о человеке специалист не имеет права передавать третьим лицам. Все возможные сведения могут быть переданы только в форме, исключающей использование их против клиента. Любое участие в любых исследованиях и мероприятиях психологического содержания – добровольное.

Во-вторых, психолог действует только в рамках своей компетентности, т.е. не использует в работе медицинские методы и т.д., действует исключительно в интересах клиента, кроме того, в приоритете у него права и интересы ребенка.

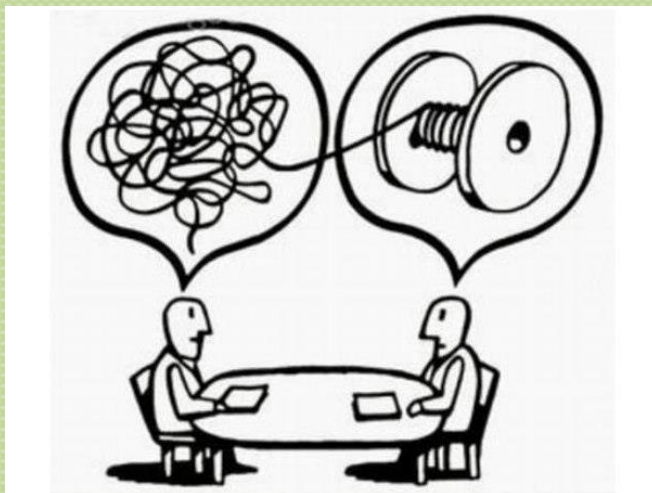
В-третьих, психолог обязан пропагандировать достижения психологии профессионально и точно в соответствии с действительным состоянием науки на данный момент, не использовать «околонаучных» знаний и теорий.

Таким образом, посещение психолога никак не скажется на репутации человека.

Формы оказания психологической помощи

Визит к психологу, подчеркну еще раз, - дело сугубо добровольное. Да, человека могут направить на прием, но это рекомендация, а не приказ. Более того, добровольность участия в разрешении трудностей, заинтересованность в конечном результате – практически половина успеха. Как вы, наверное, уже понимаете, насильно помощь не окажешь. «Помощь – это активизация внутренних ресурсов человека для того, чтобы он сам мог справиться со своей проблемой. Психолог же – это не человек, а «инструмент» для решения психологических проблем» (С.Петрушин. Мастерская психологического консультирования).

Он как будто помогает «размотать» сложный клубок внутренних противоречий и переживаний.



Необходимо помнить и понимать главное (о психологах):

- ✓ Деятельность психолога НЕ ВКЛЮЧАЕТ в себя разъяснение ребенку (или взрослому) правил поведения. Для детей она представляет собой специально организованные занятия, построенные на игре и изобразительно деятельности для активизации его внутренних ресурсов;
- ✓ Психолог (в системе образования) – НЕ ГЛАВНЫЙ специалист по воспитанию, он один из многих, но у него своя «ниша»;
- ✓ Деятельность психолога включает поиск возможных причин трудностей (ответ на вопрос – «Почему он себя так ведет и чем ему можно помочь?»);
- ✓ Психологическая помощь – это не быстрое разовое устранение всех трудностей, а длительный процесс коррекционной помощи и интеграции.

Чем же конкретно может помочь психолог?

(остановлюсь подробнее на педагогах-психологах)

1. Определить особенности, интересы, склонности, проанализировать основные психологические риски в системе индивидуально-личностных особенностей, установок, ценностей и ресурсов (например, определить готовность ребенка к школе, особенности его познавательной деятельности, его профессиональный тип личности, доминирующий стиль воспитания у родителей и т.д.).
2. Проконсультировать по различным психологическим вопросам, касающимся обучения и воспитания ребенка, особенностей его адаптации и т.д. Причем консультация может быть разовой, т.е. информационной, а может быть многоразовой, направленной на преодоление возникших трудностей. Как это происходит? В совместной работе со специалистом человек анализирует сложившуюся ситуацию, определяет причины, которые привели к её возникновению, намечает возможные пути выхода. Подчеркиваю, совместно со специалистом! Не специалист за человека!
3. Провести коррекционную или развивающую работу по преодолению трудностей или нивелированию негативных проявлений. Со взрослыми людьми чаще проводятся индивидуальные или групповые консультации по решению трудностей, а вот с детьми – индивидуальная или групповая коррекционная работа. Это специально организованные условия, которые позволят ребенку в комфортных для себя условиях приобретать ресурсы для преодоления затруднительных ситуаций (например, развитие познавательной сферы позволит преодолеть трудности в обучении, развитие коммуникативных навыков – трудности в общении, коррекция агрессивности – трудности выражения эмоций и т.д.).
4. Организовать работу (групповую или индивидуальную) по профилактике вероятных трудностей (например, провести групповые занятия по профилактике экзаменационного стресса и т.д.).
5. Провести просветительскую работу по популяризации психологических знаний, важности их для личностного и профессионального развития (например,



познакомить детей со способами развития памяти, снятия психоэмоционального напряжения, решения конфликтных ситуаций и т.д.).

Это основные формы работы, используемые в индивидуальной и групповой работе педагога-психолога.

Попадая к психологу, ребенок (или взрослый) оказываются в очень благоприятной ситуации. И сама эта ситуация уже несет в себе терапевтический эффект. Согласитесь... Вас внимательно слушают, задают вопросы, касающиеся только вашей ситуации, не читают нотаций, не «журят», интересуются, что же вы думаете по этому поводу. После таких 40-50 минут у любого наступает успокоение, проясняются мысли, намечаются варианты решения ситуации.

Помните, что поход к психологу – это не констатация собственной личностной или родительской несостоятельности, а привлечение необходимой квалифицированной помощи. Не стесняйтесь же вы идти к врачу, когда у вас болит зуб? Да, некоторые могут заниматься самолечением, но все знают, к каким страшным последствиям это иногда приводит. И наоборот, те, кто обратился к специалисту на начальном этапе возникновения трудностей, не дожидаясь её разрастания до масштабов глобальной катастрофы, имеют все шансы на благоприятный исход.

С какими проблемами обращаться к психологу?

- трудности обучения в школе;
- повышенная агрессивность, тревожность, застенчивость;
- различные страхи, неуверенность в себе;
- трудности в личных и деловых отношениях;
- сложности с принятием решений;
- трудности с выбором профессии и т.д.

В любом случае, даже если вопрос лежит не в сфере компетенции психолога, он посоветует, куда лучше обратиться.



Что такое психологическое здоровье?

Психолог – это специалист по сохранению и укреплению психологического здоровья.

Психологическое здоровье входит в понимание здоровья в целом. По мнению ВОЗ, здоровье – это состояние полного душевного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Термин «психическое здоровье» был введен ВОЗ и рассматривался как нарушения психики вследствие соматических заболеваний или различных факторов и стрессов. Но ведь важно не только понять, почему нарушения

психического здоровья имеют место быть, но и заботиться о том, чтобы предупредить психические нарушения. Тогда и было введено в лексикон специалистов понятие «психологическое здоровье», относящееся не к отдельным психическим процессам и состояниям, а к личности в целом, свидетельствующее о полноте существования человека, его способности к росту и развитию. Если для психического здоровья норма – это отсутствие патологий, то для психологического здоровья норма – это присутствие определенных личностных характеристик, позволяющих спокойно адаптироваться к изменяющимся условиям, «двигаться к новым горизонтам».

Что же свидетельствует о психологическом здоровье?

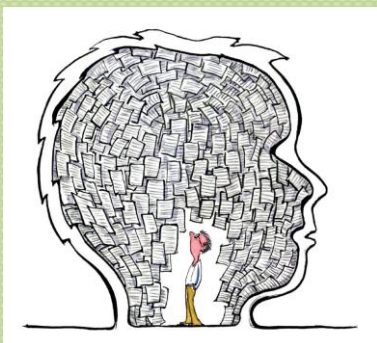
- положительное отношение к себе и принятие других;
- способность к анализу, осмыслению своих мыслей, чувств, поступков (рефлексия);
- способность нести ответственность за свою жизнь;
- способность к творчеству.

И.В. Дубровина выделяет три уровня психологического здоровья:

Высший уровень – **креативный**. Это устойчивая адаптация к среде, резервы сил для преодоления трудностей. Такие люди, как правило, из всех ситуаций выходят сами и не нуждаются в психологической помощи.

Второй уровень – **адаптивный**. Люди, в целом, адаптированы к обществу, но имеют несколько повышенный уровень тревожности. Это группа риска, таким людям рекомендуется периодически консультироваться у психолога и посещать различные группы поддержки.

Третий уровень – **дезадаптивный**. Человек либо растворяется в среде, забывая о себе, либо подчиняет себе окружение в зависимости от собственных потребностей. Эти люди нуждаются в психологической помощи и поддержке.



Если вы заметили у себя признаки психологического нездоровья – это совершенно не значит, что у вас «архисерьезные» проблемы. Просто необходимо обратиться за помощью. И теперь, я надеюсь, вы выберете для себя необходимого специалиста. Разобраться в трудностях вам всегда могут помочь наши специалисты – психологи. Всегда ждем вас по адресу, указанному на первой странице сборника.

При составлении выпуска использовалась следующая литература:

Петрушин С.В. Мастерская психологического консультирования. 3-изд., испр. и доп. – СПб.: Речь, 2007. -198 с.

Крысько В.Г. Общая психология в схемах и комментариях к ним. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1998. – 192 с.

Чибисова М. психологическая помощь. Что и как о ней рассказать педагогам и родителям// Школьный психолог.

Дубровина И.В. Практическая психология образования: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений./Под ред. И.В. Дубровиной. 2-е изд – М: ТЦ «Сфера», 1998. – 528 с.

Над выпуском работала педагог-психолог **Овчинникова Е.С.**