

МІФИ ТА ПРАВДА ПРО ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ

У сучасному цивілізованому світі є добра традиція звертатись до психолога для вирішення своїх особистісних проблем.

Психолог, подібно до лікаря, теж лікує. Проте – лише словом. Він також виявляє проблему, труднощі; яка саме допомога потрібна, яких змін очікує людина. У результаті людина сама робить свій вибір серед багатьох варіантів вирішення проблеми. Важливо зазначити, що відповідальність за цей вибір несе сама людина, а не психолог.

Діяльність психолога супроводжується багатьма міфами. Думаю, варто «пролити світло» на міфи щодо психологічної допомоги.

Міф 1. Психолог – «людина-чарівник».

Людям здається, що на консультуванні, вислухавши проблеми клієнта, психолог за допомогою «чарівної палички» у вигляді поради, розумного слова – одразу ж розвіє всі складнощі, і все стане на свої місця.



ФАКТ: Зрозуміло, що це не так. Психолог – це професіонал, який наділений знаннями та вміннями. Він використовує різні види допомоги. Це може бути підтримка в гострій кризовій ситуації. Або консультування, яке розширює знання з питань вікових норм, криз, взаєностосунків. Або це може бути допомога в пошуках внутрішніх ресурсів людини, варіантів вирішення проблеми, пошуків нового місця в життєвій системі тощо. І допомогти людині психолог може лише за активної участі першої.

Міф 2. Психолог – людина, яка просто слухає, жаліє та заспокоює, своєрідна «подушка для сліз».

ФАКТ: Для того щоб зрозуміти, яку допомогу потребує клієнт, психолог повинен уважно вислухати його. Адже часто саме психологу людина може вголос розповісти те, що не скаже навіть близьким. Тоді психолог тільки відображає, як у дзеркалі, почуття та переживання людини. У такому разі клієнт починає краще розуміти й приймати себе.



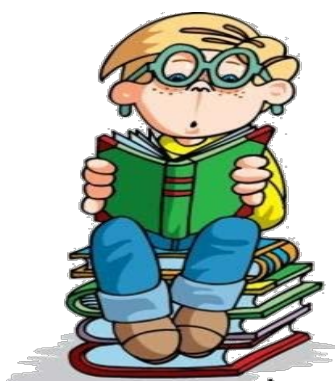
Але, як правило, психолог не просто слухає, а й задає ряд питань, які допоможуть багато чого усвідомити. Часто навіть одне питання сприяє вирішенню проблеми.

Міф 3. Психолог – це порадник як вчинити в певній ситуації.

Психолог-професіонал ніколи не нав'язує порад, адже ніхто не може бути більш компетентним у житті людини, ніж вона сама. А також тому, що відповідальність за власний вибір клієнта не може нести ніхто, окрім самого клієнта.



ФАКТ: Психолог допомагає побачити варіанти розв'язання даної проблеми, продумати наслідки й прийняти найефективніше рішення для людини.



Міф 4. Психолог може змінити або вмовити того, кого потрібно.

Досить розповсюдженим уявленням є те, що психолог може миттєво змінити або дитину, або дорослого так, що вони зразу ж стануть «такими як треба».

ФАКТ: Батьки шукають можливостей як змінити дитину, щоб вона стала кращою, у розумінні батьків. У такому разі психолог може разом із батьками впливати на ситуацію. Адже часто поведінка дитини є результатом неефективних виховних заходів самих батьків, і тому варто перебудувати

стосунки з дитиною, змінити правила в сім'ї. Потрібно батькам розуміти, що те, що формувалось роками, за годину не можливо змінити.



Міф 5. Психолог навчить, як маніпулювати іншими людьми

Часто звертаються до психолога із проханням навчити, як вплинути на дитину, дружину, чоловіка, батьків тощо.

ФАКТ: Кваліфікований спеціаліст пояснить клієнту, що маніпуляція суперечить етичному кодексу психолога і є найгіршим способом налагодження стосунків.

Проте психолог допоможе позбутись неефективних стратегій та сформуванати позитивний стиль поведінки. Або запропонує способи змінити ставлення до ситуації, на яку складно вплинути.

Пам'ятайте!!! Основне правило роботи практичного психолога, особливо практичного психолога освітнього закладу - **КОНФІДЕНЦІЙНІСТЬ**. Ніхто без Вашої згоди не дізнається, з яким питанням ви звернулися до практичного психолога, про зміст вашої з ним бесіди, і, навіть про сам факт вашого звернення.