

## Зачем нужен психолог и кто он такой?

За время работы психологов в образовательных учреждениях зародилось много «мифов» о самих психологах и их клиентах.

Попытаюсь развеять эти мифы и по-новому взглянуть на содержание работы психолога.

**Миф 1.** «Психолог – тот, кто работает с «психами». Психолог и психиатр - одно и то же».

Правда: Врач-психиатр - это специалист в области лечения психических заболеваний.

Использует преимущественно медикаментозные методы лечения.

Психолог - специалист, который консультирует ЗДОРОВЫХ людей в ситуациях затруднения в различных сферах жизни (проблемы в учёбе, отношения в коллективе, отношения между детьми и родителями, проблемы в общении, выбор жизненного пути, конфликтные ситуации и многое другое). **ПСИХОЛОГ – НЕ ВРАЧ, ОН НЕ СТАВИТ ДИАГНОЗА, НЕ ЛЕЧИТ.**

**Миф 2.** «К психологу приходят только слабые и глупые люди, которые сами не могут решить свои проблемы».

Правда: К психологу обращаются люди, которые ощущают потребность что-то изменить, разрешить проблему. Психолог готов быть рядом, когда вам тяжело. Это человек, обладающий профессиональной информацией, но без готовых ответов на все случаи жизни, ведь каждый случай индивидуален. Поэтому психолог лишь подскажет и поможет, а решение всегда останется за Вами.

**Миф 3.** «Если ты обратился к школьному психологу - об этом станет известно всей школе».

Правда: основное правило работы психолога – **КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ**.

Никто без Вашего согласия не узнает, с каким вопросом Вы обратились к психологу. Это относится и к результатам психологического тестирования, которое проводится в школе. О Ваших конкретных результатах знает только психолог. Классному руководителю предоставляются материалы в обобщённом виде (напр. так: 70% учеников класса выполнили тест с высокими показателями; 30% - со средними и т. д.).

### **Вопросы, по которым можно и нужно обращаться к школьному психологу:**

- Трудности в учёбе.
- Взаимоотношения в классе.
- Взаимоотношения с родителями.
- Выбор жизненного пути (будущей профессии).
- Самоуправление и саморазвитие.
- Чем может помочь Вам школьный психолог?
- Выслушать Вас, уважительно относясь к Вашим чувствам, суждениям, жизненным ценностям.
- Ответить на Ваши вопросы.
- Помочь адаптироваться к тем обстоятельствам, которые Вы не можете изменить.
- Посмотреть на проблему с другой точки зрения, искать вместе с Вами ее решение, уделив этому процессу, столько времени, сколько будет необходимо.
- Найти внутренние силы, которые не всегда просто отыскать самостоятельно.

Хорошего Вам настроения, веры в себя!