

## КОМУ СТОИТ ОБРАЩАТЬСЯ К ПЕДАГОГУ-ПСИХОЛОГУ?

В принципе обращаться к педагогу-психологу **можно всем и по любому поводу. В любом возрасте и с любой жизненной ситуацией.** Что бы добиться успеха в жизни, карьерного роста, личного счастья, чтобы понять психологию людей или даже просто поговорить. Это безусловно полезно и тем людям, у которых в жизни есть какой-то дискомфорт. В любой кризисной ситуации: от «Хочу жить веселее!», до «Хочу стать серьезнее!». Любой ваш запрос будет серьезно принят к сведению и внимательно рассмотрен и проработан научными психологическими методами с целью облегчения вашего самочувствия. **Страхи, неуверенность в себе, тревожность, бессонница** и т.д. - все это поводы для обращения к специалисту.

## С ЧЕМ ОБЫЧНО ПРИХОДЯТ К ПЕДАГОГУ-ПСИХОЛОГУ?

С любым вопросом или проблемой. Не ждите, пока вам станет плохо! Вы имеете право обратиться за поддержкой, помощью или советом! Психологи найдут подходящие именно вам методы работы.

## ЧТО ДАЕТ ВСТРЕЧА С ПЕДАГОГОМ-ПСИХОЛОГОМ?

Встреча с педагогом-психологом - **это подарок себе**, т.к. на приеме педагога-психолога вы **начинаете себя лучше понимать, повышаете свою самооценку, становитесь уверенным в себе и гармоничным человеком.** Встреча с педагогом-психологом – подарок близким людям, т.к. вы жить им с вами и вам с ними станет легче. Вы узнаете также, что вы можете лучше делать в отношении других людей, что бы понимать их, и они понимали вас. С помощью некоторых методов вы можете помочь себе и близким людям в трудные моменты жизни. Вы проведете время с педагогом-психологом, который будет стремиться помочь вам и понять вас, к тому же этот человек обладает знаниями и методами, которые могут улучшить ваше самочувствие. Вы - это потрясающий мир сокровищ, который можно открыть с помощью методов психологии. Не отказывайтесь от себя!

## ЧТО ПРОИСХОДИТ НА ПРИЕМЕ У ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА?

Чаще всего психологией занимаются терпеливые и тактичные люди. Обычно психолог **внимательно и доброжелательно вас выслушивает**, уточняет, правильно ли он понял, ваш запрос (что хотите получить). Если нужно и если вы хотите, **предлагает вам диагностику** в виде тестов или другие методы. Дальше работа идет в разных вариантах в зависимости от того, что хотите вы и методов психолога. Иногда психолог может высказать свое мнение, но чаще он мягко **подводит вас к собственному принятию решения**, показывая вам вашу проблему с разных сторон. У вас как бы расширяется карта мира, вы начинаете лучше видеть плюсы и минусы своих действий, причины успехов и неудач, понимать психологию окружающих вас людей. Вы оцениваете себя, других людей и открываете в себе и в общении с этими людьми новые возможности. Иногда психологи, в зависимости от метода работы, предлагают вам рисовать или медитировать, они могут пошутить или рассказать историю и вы понимаете, что все это не случайно, а имеет отношение к вам и вашей жизни и помогает вам.

## ЧЕГО БОЯТСЯ ЛЮДИ, ОБРАЩАЯСЬ К ПЕДАГОГУ-ПСИХОЛОГУ?

**Боятся, что не поймут, осудят, обвинят** нас же в наших ошибках. Настоящий профессионал, каким бы методом он не владел, никогда не станет этого делать. Напротив, он начнет скорее всего с того, что снимет с вас ложное чувство вины, если оно есть. Хороший психолог будет **стараться понять и принять** посещающих его людей и даже полюбить их вместе с их особенностями и как им кажется недостатками. Люди боятся также, что кто-то узнает о них слишком много. Это необязательно. Только если вы захотите. Психолог не стремится влезть к вам в душу ради развлечения, он работает только с тем, что вы сами готовы о себе рассказать. И он не имеет права передавать информацию о вас другим людям.

## ПОЧЕМУ ИНОГДА ЛЮДИ НЕ ИДУТ К ПСИХОЛОГУ.

Иногда люди **путают психологию с психиатрией** и опасаются, что если они будут посещать психолога, то их будут считать ненормальными или какими-то убогими и несостоятельными. Это устаревшие представления. Уже теперь пришла пора, когда уважающие себя люди заботятся о своем психологическом комфорте, приходят к профессионалу за советом, изучая, например, психологические методы управления своими чувствами или методы эффективного взаимодействия с людьми, или посещая психологические тренинги для своего личностного роста, и профессиональной успешности.

Еще иногда бытует точка зрения, что посещение психолога - пустая трата времени. Люди, которые так думают - жертвы прошедшей эпохи, когда психология была в загоне и ее методы не ценились. Это примитивная точка зрения отсталого обывателя.

## *ПСИХОЛОГИЯ - ЭТО ПРИЯТНО И ИНТЕРЕСНО!*

Психология действительно интересное и приятное дело, заручиться **поддержкой и одобрением другого человека**, хорошего профессионала - это всегда нелишне, кроме того, есть множество таких методов работы, которые не только эффективно **помогают, но и проводятся в веселой непринужденной обстановке**. Например, психологический тренинг. Развитие ваших сильных сторон и получение знаний по психологии здесь сочетается с бурным общением с веселыми и интересными людьми (другие к нам не ходят). Психология - это творческая работа над вашей душой в сотрудничестве с приятными людьми. Разве вы можете отказаться от такого удовольствия?

### *Зачем мне тренинг?*

Мы грамотные люди и за свою жизнь научились хорошо читать. И читаем много, в том числе и литературу по психологии. Тогда почему же мы через три дня забываем то, о чем пишут в умных психологических книжках? Книги не такие или мы? Да просто в жизни, как и в психологии, **практика нужна, а не теория. Где ее взять? На тренинге!** Там учиться безопаснее, чем в жизни. Это не сложно даже если психология для вас - китайская грамота.

### Благодаря чему психологические тренинги дают хороший результат?

**На тренинге все как в жизни, только интереснее и полезнее.**

В основе тренингов лежит целый ряд принципов, благодаря которым человек приобретает на практике навыки эффективного поведения, которые потом применяет в жизни:

1. Принцип первый: **упор на практику** – очевидно, что никакая теория в таком вопросе не поможет. Поэтому психологические тренинги целиком построены на основе занимательных практических заданий и упражнений взятых из жизни, на работе в парах и группах, ролевых и психологических играх, направленных на отработку практических личностных навыков. Эти упражнения проверены многолетней психологической практикой и доказали свою эффективность в жизни.

2. Продуманная структура занятий, позволяющая **последовательно развить необходимые практические навыки и способности в себе**. Начав с раскрытия своих внутренних ресурсов, Вы постепенно обучитесь использовать эти ресурсы в разных сферах жизни: в общении с людьми, в т.ч. с противоположным полом, детьми, родителями и др.

3. Эффективность занятий - обеспечивается тем, что **занятия проводятся профессиональными психологами**, имеющими большой опыт групповой и индивидуальной работы, опыт в жизни и в психологии.

4. **Доступность и простота** выполняемых упражнений и заданий. Вы можете не бояться, что что-то будет непонятно или трудновыполнимо, в группе единомышленников и под руководством профессионального психолога все занятия проходят легко и непринужденно. Для посещения тренингов не обязательно увлекаться психологией, нужно просто желание стать эффективнее в жизни.

5. **Занимательность упражнений** – помимо того, что на занятиях нет ни одного повторяющегося упражнения или игры, сами по себе упражнения не только важны для развития, но и раскрывают творческие и интеллектуальные ресурсы участников, которые также пригодятся вам в вашей жизненной практике.

6. **Доброжелательная непринужденная атмосфера** способствует тому, что на занятиях Вы будете чувствовать себя безопасно и комфортно и легко получите опыт полезной для жизни психологической практики.

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

#### **1. Трудности в учёбе.**

Некоторые ребята учатся не так хорошо, как им хотелось бы. Причин тому может быть масса. Например, не очень хорошая память или рассеянное внимание или недостаток желания, а может быть проблемы с учителем и непонимание, зачем всё это вообще нужно. На консультации мы постараемся определить, в чём причина и

каким образом это исправить, другими словами попробуем найти, что и как необходимо развивать, чтобы учиться лучше.

## **2. Взаимоотношения в классе.**

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, например в классе. С помощью психолога можно найти способы и личные ресурсы, изучить приёмы для построения гармоничных отношений с людьми в самых разных ситуациях.

## **3. 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. Психолог расскажет вам о том, как научиться строить новые отношения с родителями и научиться понимать их, и как сделать так, чтобы и родители понимали и принимали вас.

## **4. Выбор жизненного пути.**

Девятый, десятый и одиннадцатый класс - время, когда многие задумываются о будущей профессии и вообще о том, как бы они хотели прожить свою жизнь. Если вы не уверены каким путём вы хотите пойти, всегда есть возможность пойти к психологу. Он поможет вам осознать свои мечты, желания и цели, оценить свои ресурсы и способности и понять (или приблизиться к пониманию), в какой сфере (сферах) жизни вы хотите реализоваться.

## **5. Самоуправление и саморазвитие.**

Наша жизнь настолько интересна и многогранна, что постоянно ставит перед нами массу задач. Многие из них требуют недюженных усилий и развития в себе самых разнообразных личностных качеств, навыков и умений. Можно развивать навыки лидерства или навыки ведения спора, логическое мышление или творческие способности. Улучшать свою память, внимание, воображение. Можно учиться управлять своей жизнью, ставить цели и эффективно достигать их. Психолог - человек, который владеет технологией развития тех или иных качеств, навыков и умений и с удовольствием поделится этой технологией с вами.

Область профессиональной деятельности:

Психолог помогает психически здоровому человеку САМОМУ разобраться в своих проблемах и в дальнейшем самостоятельно их решать. Работает с личностью в ее естественном, свободном состоянии  
Педагог

Учит, и для этого организует деятельность, и создает специальные условия, по необходимости ограничивая свободу личности

Врач- психотерапевт

Лечит психически больного человека или человека, находящегося в критическом состоянии

Основные направления деятельности психологической службы:

- Психологическое просвещение
- Психологическая профилактика
- Психологическая диагностика
- Психологическая коррекция
- Консультативная деятельность