

### **Индивидуальная помощь и консультации педагога-психолога**

Уважаемые студенты и сотрудники колледжа!

Консультации педагога-психолога, главная цель которых, это оказание психологической помощи людям в ситуациях различных психологических затруднений, а также в случае потребности улучшить качество собственной жизни.

Вы можете прийти к психологу, когда не знаете, как поступить, или когда исчерпаны все возможности самостоятельно справиться с проблемой.

**За помощью к психологу Вы можете обратиться:**

- **если** находитесь в состоянии душевного расстройства;
- **если** кажется, что с Вами или с Вашими близкими происходит что-то непонятное;
- **если** чувствуете себя неспособным справиться с интенсивными чувствами или переживаниями;
- **если** чувствуете напряжение, замешательство, опустошенность или неприятные ощущения;
  - **если** мучает бессонница или ночные кошмары;
  - **если** кажется, что взаимоотношения в семье или с друзьями ухудшились;
    - **если** страдает работа или учеба;
  - **если** особенно уязвимы и не удовлетворены своим состоянием;

Вы всегда можете рассчитывать на эмоциональную поддержку и внимание к Вашим проблемам, на уважение Ваших интересов и полную конфиденциальность.

### **Индивидуальные консультации:**

Общежитие 1 этаж педагог-психолог Зарбидис Ирина Петровна

**Часы приема (действительно до июля 2019г.): ежедневно 15.00-17.00**

**Любой желающий может записаться или лично договориться об удобном для него времени собеседования**

Возможно другое время консультаций по личной договоренности с психологом.

### **ПРИМЕЧАНИЕ:**

**Соблюдение тайны личной жизни и здоровья, обратившихся к психологу гарантировано Российским законодательством, профессиональной этикой и персональной ответственностью сотрудников.**

### **Психологический ликбез**

**Психологическая помощь** — область практического применения психологии, ориентированная на повышение социально-психологической компетентности людей и оказания психологической помощи, как отдельному человеку, так и группе или организации. Это непосредственная работа с людьми, направленная на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, а также глубинных личностных проблем.

**Виды психологической помощи**

1. **Психопрофилактика** (предупреждение).
2. **Психологическое просвещение** (в консультировании, в психопрофилактике — лекции, семинары).
3. **Психодиагностика** (выявление проблем и др. психологических показателей).
4. **Психологическое консультирование** (психологическая помощь людям, находящимся в пределах психологической нормы в адаптации, развитии и расширении личностного потенциала).
5. **Психотерапия** (направлена на решение глубинных личностных проблем и глубинную трансформацию личности), бывает клиническая и не клиническая.
6. **Психиатрия** (медицинский вид помощи, использование медикаментов, либо гуманистическая психиатрия, которая рассматривает человека не как больного, а как человека с другим мировоззрением, использует медикаменты ограниченно, следовательно, идет по психотерапевтическому пути).
7. **Психокоррекция** (восстановление нормы, как с точки зрения эмоционального состояния, так и с точки зрения личностных черт).

Виды психологической помощи строго развести нельзя. Существуют области пересечения. Критерием является то, кто осуществляет помощь (разница в образовании), с кем работает специалист - с клиентом или пациентом (критерием нормы является адаптация), чем помогает (использование лекарственных препаратов, психотерапевтических, консультативных приёмов)

**Принципы психологической помощи (этические)**

Как и во многих профессиях, в деятельности психолога, при оказании им психологической помощи, существуют некоторые принципы и требования, реализация которых является обязательной. Среди этических принципов психологической помощи выделяют следующие:

1. **Доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту**
2. **Ориентация психолога на нормы и ценности клиента**
3. **Запрет давать советы**
4. **Анонимность**
5. **Разграничение личных и профессиональных отношений**

**Доверие** открытые, положительные взаимоотношения между людьми, содержащие уверенность в порядочности и доброжелательности другого человека, с которым доверяющий находится в определенных отношениях. Признаком личного доверия служит откровенность, готовность делиться интимной, секретной информацией.

**Взаимопонимание** — готовность услышать и понять друг друга. Взаимное понимание и согласие.

Основа взаимопонимания — **Сходство, Общение и Теплота**.

Треугольник **Сходство — Общение - Теплота** говорит о взаимосвязи между этими моментами в отношениях людей. Треугольник COT – основа **взаимопонимания**.



Обычно, если между людьми больше сходства, тем легче начинается между ними общение, а на этой основе между ними быстрее возникают теплые чувства. Теплые чувства, в свою очередь, подталкивают людей к общению, а теплое общение помогает людям лучше понимать друг друга и находить черты сходства. С какого угла треугольника не начни, одно помогает другому.

С другой стороны, если людям кажется, что между ними мало сходства, это людей отталкивает от общения, в результате теряются теплые и накапливаются холодные, а то и враждебные чувства...

### **Практическое применение Треугольника COT**

Если хотите, чтобы у вас были хорошие отношения с людьми (или с конкретным человеком), заботьтесь о всех трех углах треугольника:

- Больше общайтесь. Не прерывайте **общение** надолго. Старайтесь возобновить общение, если оно было прервано.

- В общении больше ищите черты сходства. Избегайте тем, противопоставляющих ваши позиции, по возможности уходите от **разногласий**, подчеркивайте свое согласие с собеседником, используйте **подстройки** в общении.

- Дарите людям приятие и теплоту. Делайте это авансом, чаще используйте **похвалу**, **восхищение** и **благодарность**.

### **7 САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБЛУЖДЕНИЙ О ПСИХОЛОГАХ И ПСИХОЛОГИИ**

**1) Заблуждение первое.** Психология - наука о душе. На самом деле, предметом психологии, как науки, является не душа, а **психика**, материальной основой которой является мозг. Кроме того, функционирование психики рассматривается в психодинамическом аспекте. Приведем цитату Павлова: «На большие полушария головного мозга непрерывно падают бесчисленные раздражения, как из внешнего мира, так и из внутренней среды самого организма. Всё это встречается, сталкивается и должно складываться, систематизироваться. Перед нами, следовательно, грандиозная динамическая система. Таким образом, мы наблюдаем непрерывное стремление к динамическому стереотипу».

**2) Заблуждение второе.** Сколько раз психологи слышали уже порядком поднадоевшую им фразу: «**тыжпсихолог!?**». Обычно ее произносят знакомые и родственники психолога в тех ситуациях, когда он ведет себя, как обычный человек. Но ведь это так и есть! Вне стен своего кабинета, психолог – обычный человек со своими проблемами и заботами.

**3) Заблуждение третье.** После встречи с психологом клиенту должно становиться «**хорошо**». Да, так зачастую происходит, но лишь после применения соответствующих методов

психологической помощи. Таких, например, как релаксация, психологическая разгрузка, то есть снятие напряжения и достижения расслабленного комфортного состояния. Конечно, это приятно. Но если целью психологического консультирования является Ваш личностный рост или другие изменения, связанные с ломкой поведенческих стереотипов, то, возможно, вам придётся столкнуться с болью - естественным спутником личностных трансформаций. Особенно в начале пути.

**4) Заблуждение четвертое.** Как говорят в народе, если «**проблема с головой**», то надо идти к психологу. Вы удивитесь, но психолог работает со здоровыми людьми, проблемы которых, в основном, лежат в области мыслей и представлений. Основные направления работы – это психологическое консультирование, психодиагностика и психопрофилактика (так называемый психологический ликбез). Проблемами, которые возникают из-за нарушения баланса химических веществ в головном мозге или по причине органических его поражений обычно занимаются психотерапевты, психиатры и неврологи, то есть люди с медицинским образованием.

**5) Заблуждения пятое.** Бытует мнение, что психолог - это человек, который хорошо разбирается в людях. И как показывает практика, почти все люди считают себя хорошими психологами. Естественно, с годами это самомнение только усиливается. Но тут надо понимать, что между жизненной «обыденной» психологией и научной есть большая разница. Примерно такая, как между летчиком и дельтапланеристом. Да, иногда, человеку вполне достаточно совета друга или родителей. Но только иногда... В большинстве случаев мы рекомендуем Вам обращаться к **профессиональным** психологам, у которых за плечами годы обучения и практики.

**6) Заблуждение шестое.** Оно часто встречается среди педагогов и родителей. Обычно они приводят в кабинет психолога ученика или своего ребенка и говорят: «Сделайте с ним что-нибудь!». Опытный психолог не станет тотчас же делать «что-нибудь», а, скорее всего, предположит наличие проблем у человека, приведшего этого несчастного упирающегося ребенка. Возможно, эти проблемы лежат в области коммуникации и в понимании (а точнее, в непонимании) индивидуальности каждого человека, ведь все люди **разные**. Конечно, это не отменяет наличие проблем у ребенка.

**7) Заблуждение седьмое.** Психологи дают **советы**. Часто бывает так, что, несмотря на многократные попытки Ваших знакомых или родителей дать Вам множество самых разных советов на все случаи жизни, ничего в ней (в жизни) так и не меняется. Вы так и не становитесь увереннее или хоть чуточку спокойней, не можете выйти (удачно) замуж, не обогащаетесь (не выигрываете в лотерею) и т.д.

**Психолог не дает советы!** Он **работает** с Вами, Вашей неосознанной психической жизнью, с Вашими убеждениями и ценностями. Здесь уместно будет сравнение психолога с хирургом, которые не дает советы, как удалить аппендицит, а просто берет это и делает. А если психолог и дает советы, то только самые общие (универсальные) или советы, основанные на изучении Вашей личной истории и с учетом Вашей индивидуальности, ведь как мы уже говорили ранее, **все люди разные!**

