

МИФЫ И ПРАВДА О ПСИХОЛОГАХ

1. К психологам обращаются люди, у которых все плохо.

Как ни странно, большинство клиентов психологов – это успешные, обеспеченные люди, которые хотят развиваться и заботятся о своих детях. Люди приходят к психологу, когда хотят выйти на новый уровень своей жизни. Они избавляются от преград, которые каждый человек так или иначе встречает на своем пути. Это люди, которые понимают, что успех — успехом, деньги — деньгами, но если все это не приносит радости, то значит, с этим нужно разбираться. Конечно, бывают и тяжелые жизненные ситуации — развод, потеря близких, зависимость. В этом случае помощь психолога просто необходима, иначе последствия могут быть удручающими.

2. Психолог «лечит» психически нездоровых людей.

Нормальный человек к психологу не пойдет.

Психолог — это специалист с психологическим образованием. Он по определению работает со здоровыми людьми, у которых нет клинических отклонений. В отличие от психиатра и врача-психотерапевта, у психолога нет медицинского образования, соответственно — он не выписывает лекарств. На приеме он использует исключительно свои знания в области психологии. Психолог изучает психику и особенности ее функционирования здорового человека. Консультация с квалифицированным психологом оказывается



полезной для здоровых людей в плане улучшения качества жизни, развития навыков и способностей, улучшения отношений с окружающими и всего, что касается личностного роста и развития.

3. Психолог решает за людей их проблемы

Психолог — не волшебник и не маг. Он не решает чужие проблемы, а помогает людям найти в себе силы и возможности справиться с трудностями. Работа с психологом — это сложный процесс, который непременно даст результаты, если Вы будете стараться. Заметьте: Вам тоже придется работать! Иначе эффект будет нулевой.

4. Психологи дают советы

Совет можно получить везде. Люди любят давать советы, причем не берут за это деньги и всегда делают это с удовольствием. Хороший психолог не станет советовать Вам, даже если Вы пообещаете платить ему по двойному тарифу. Почему? Потому что совет дается с позиции того, кто его дает. Чужой совет основан на чужом опыте, и является выходом из ситуации только для того человека, который его дает. Поэтому психолог и не дает советов. Только сам человек знает, что для него является лучшим выходом. Психолог лишь старается помочь человеку найти в себе самом этот выход, увидеть его и осознать.

5. Психологи не дают советов

Это тоже не совсем верно. Психолог может дать рекомендации. Конкретные указания вроде «брось этого парня», «продай свой дом» — это не профессионально. Совсем другое дело рекомендации: «Научитесь выражать свои чувства словами». Или: «Надо научиться отстаивать свои границы». Иногда психолог, если Вы совсем не видите

выхода из ситуации, может предложить Вам несколько вариантов, порой взаимоисключающих друг друга. Именно для того, чтобы расширить Ваше видение. Когда вы чувствуете, что решение родилось у вас в вашем сознании при помощи психолога – значит это правильное решение.

6. Беседа с психологом – то же самое, что разговор с другом

Вопреки распространенным убеждениям, разговоры по душам на кухне психологической помощью не являются. Цель психологического консультирования – не выплакаться и получить дозу сочувствия, а избавиться от проблемы. Кстати, отсутствие чувства радости от жизни – это тоже проблема.

7. Надо быть осторожным, а то будешь ходить всю жизнь к психологу

Задача психолога – повысить качество жизни клиента, а не заставлять его ходить к себе на протяжении нескольких лет. Некоторые непрофессиональные психологи и психотерапевты могут злоупотреблять тем, что человек начинает «подсаживаться» на услуги психолога. Используйте это как показатель профессионализма. Обязательно поинтересуйтесь, сколько времени займет решение Вашей проблемы перед тем, как записываться на консультацию. Бывает, что можно ощутить зависимость даже занимаясь с хорошим специалистом. Если Вы вдруг почувствовали, что не можете жить без сеансов, и по любому поводу Вам хочется позвонить психологу – обязательно сообщите это ему. Если ему не удастся справиться с Вашей зависимостью, то Вам нужен другой специалист.

8. Психологи зомбируют и промывают мозг

Психолог зомбирует Вас не больше, чем Ваши друзья. Запомните: мы все умеем воздействовать на других людей в той или иной степени. На самом деле, этот миф – вопрос доверия к профессионалу и к человеку. Цель Вашего психолога – это Ваше благо. Стоит ли этого бояться? Психологи не уникамы и не действуют как-то особенно, не так, как другие люди.

9. Психология сложная наука, в которой нельзя разобраться

Да, психология достаточно сложна. Существует много гипотез, много теорий, много недоказанного. Мы стоим на начальном пути изучения психики человека. НО! Обычный человек не хуже и не лучше психолога – поэтому не вредно читать книги, даже профессиональные. Вы можете развиваться сами, читать статьи или задавать вопросы своему психологу. Если же психолог как-то недоступно Вам объясняет – вспомните, что неясность речи свидетельствует о неясности мысли.

10. Кто берет дорого, тот хороший профессионал

Стереотип, возникший из-за того, что сложно разобраться, кто профессионал, а кто нет. Стоимость услуг психолога зависит не только от его профессионализма, но и от таких факторов, как стоимость аренды помещения, уровень собственных вложений и других. Если Вас смущает стоимость, Вы сможете обратиться в областной, городской или районный психологический центр, также психотерапевтические и психологические услуги предоставляют медицинские учреждения города.

Если у Вас есть дополнительные вопросы, Вы можете напрямую задавать их педагогу-психологу ОУ или воспользоваться электронной почтой ps037@mail.ru