

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ СОВЕТСКОГО РАЙОНА г. РОСТОВА-НА-ДОНУ



Директор Центра диагностики и консультирования Советского района г.Ростова-на-Дону

Каждый человек в своей жизни сталкивается с разного рода трудностями, неприятным переживанием, потерями. Есть те, кто справляется с этим самостоятельно. Но ситуации бывают разные и степень тяжести переживаний такова, что, нуждаясь в поддержке и помощи, люди обращаются в разные «инстанции»: кто-то идет в церковь, кто-то к врачам, кому-то достаточно участия друзей, кто-то пытается обрести покой, обратившись к гадалкам и экстрасенсам. И пройдя все эти круги, некоторые приходят к психологу. Чем может помочь психолог человеку, оказавшемуся в трудной жизненной ситуации? И может ли помочь?

Ответ утвердительный. Да. Но это, как в том выражении: «Чтобы накормить голодающего, лучше дать ему удочку и научить его эффективно пользоваться».

Психология в сфере образования и здравоохранения в России существует уже более 25 лет и не является односторонней теоретической наукой. Психологическая помощь в настоящее время оказывается во всех видах и типах образовательных учреждений Советского района города Ростова-на-Дону. Существуют и специализированные центры психолого-педагогической и медико-социальной помощи детям, в которых проводятся индивидуальные консультации и групповые занятия, а также формы, связанные с включением семьи в процесс разрешения детских проблем: семейные и родительские клубы, тренинги общения для детей и родителей, семейные консультации. В этом проявляется общая тенденция рассматривать проблему ребенка в контексте всей семейной системы. Не психологической службой только за первое полугодие 2013 года оказана помощь 6859 детям.

Центр диагностики и консультирования Советского района существует с 1989 года. В ходе работы с детьми и родителями психологи Центра сталкиваются с широкой распространенностью мифов о психологической помощи.

Миф 1. «Психолог может дать такой совет или найти для моего ребенка настолько правильные слова, что он сразу станет другим». Следствием этого является предположение, что психолог так же может решить проблему ребенка без участия родителя. Но, к сожалению, психолог за 45 минут общения с ребенком не может увидеть всего, что видит родитель за всю жизнь малыша, его особенности, а также существующие в каждой семье специфические нормы, правила и способы действия, которые не позволяют рекомендациям быть универсальными и подходящими для всех. Поэтому задача психолога — помочь родителю выработать приемлемый способ решения проблемы и вписать новое знание, полученный опыт в семейные отношения.

Миф 2. «Психолог обладает сверхспособностями и видит людей насквозь». Психолог более компетентен в понимании чувств и реакций сидящего напротив, однако в решении более глубоких и сложных вопросов важно выслушать самого клиента или воспользоваться психодиагностическим инструментарием. А насквозь — нет, не видит!

Миф 3. «Психолог — это добряк, который готов помогать всем, везде, всегда и при любых обстоятельствах». Быть психологом-профессионалом (в случае если ты не «психолог-по-жизни») значит относиться к своей деятельности как к работе, ответственной и непростой, а значит и оберегать свою личную жизнь от вторжения трудовых обязательств. Это происходит



также, как в работе стоматолога, который за пределами кабинета не стремится выискивать у знакомых кариес и лечить его на месте.

Миф 4. «У психолога не бывает личных проблем». Психологами становятся простые смертные с общими для всех вопросами, возрастными и жизненными закономерностями и трудностями. Благодаря специальным знаниям и навыкам разрешаются они, конечно, эффективнее, однако в сложных ситуациях принято прибегать к помощи коллег. Это поддерживается мировой практикой и обеспечивает защиту клиентов от привнесения в консультирование проблем консультанта.

Миф 5. «Психолог — это то же, что и психиатр, и работает он с психами». Психиатрическая помощь существует для людей находящегося за границей нормы в ситуации десоциализации, опасного поведения для себя или окружающих и часто оказывается принудительно; психологическая помощь — только для здоровых и только с добровольного согласия, для решения насущных вопросов соприкосновения с психическим (страхи, кризисы, проблемы в отношениях, личностный

рост, профессиональное самоопределение и т. п. Возможные варианты — в конце статьи). Стоит отметить, что в тяжелых жизненных ситуациях и в периоды нестерпимых переживаний, с которыми сталкиваются практически все, даже самый нормальный человек может демонстрировать признаки пограничного состояния. Но этого не стоит бояться.

Миф 6. «Психолога нужно опасаться, так как он пытается решить свои проблемы за Ваш счет». Этот миф может быть следствием деятельности недобросовестных специалистов, а то и вовсе шарлатанов, о которых трубят телевидение, а так же может объясняться страхом клиента перед большей методической и информационной подкованностью психолога, о границах которой, как правило, ничего не известно. Тем, кто так считает, просто не повезло они не обращались к профессионалам, которые не просто имеют диплом, а занимаются своим профессиональным развитием.

Так что же происходит за дверью кабинета психолога?

Психолог-профессионал в своей деятельности руководствуется этическим кодексом психолога. В нем обозначается

возможность осуществления деятельности только в рамках подготовки, подтвержденной образованием и квалификацией, соблюдение требований конфиденциальности, приоритет интересов клиента, уважение мнения, не совпадающего с его собственным, утверждаются принципы недискриминации и информирования клиента о процедурах, которые будут проводиться.

В основе работы психолога лежит умение отделять поступки человека от его целостной личности и вера в то, что каждому человеку заложен источник позитивного развития и роста

Психологическая консультация проходит в соответствии с принципом «здесь-и-теперь», который предполагает концентрацию внимания клиента на актуальных отношениях, взаимодействиях, переживаниях и процессах, происходящих в данный момент времени.

В деле консультирования детей и родителей психолог может выполнять роль эксперта. Его действия не носят директивного характера и ведут только к той цели, которую указывает сам клиент. В реальной практике эта роль заключается в возможности дать объективную информацию

о проблеме ребенка, ее источнике, тяжести, возрастных и индивидуальных особенностях, о правильности практикуемых воспитательных воздействий и ресурсах (необходимых и существующих), о путях решения проблемы, выбор которых остается за родителем.

В процессе консультирования работа психолога направлена на то, чтобы предлагаемая информация смогла остаться не просто знанием, но опытом, проживаемым в атмосфере безопасности. В данном случае, как и во всех других, психолог не дает советов, не обладает сверхспособностями и не решает за клиентов их проблемы, *а создает условия, чтобы решение стало зримым для клиента.*

Одним из эффективных ролевых и позиционных контекстов взаимодействия психолога с родителем является восприятие психолога в качестве *тренера*, который может научить родителя эффективно общаться с ребенком.

На эти цели в нашем Центре направлена работа родительского клуба, группы «Играю, рпеую, учуе в семье» и «Программа поддержки семьи с гиперактивным ребенком».

В норме дети и родители переживают кризисы, которые важно грамотно прожить. Существует несколько кризисных периодов развития ребенка, которые сменяются стабильными: кризис новорожденного — отделяет эмбриональный период развития от младенческого возраста, кризис 1 года; кризис 3 лет; кризис 7 лет; кризис подросткового возраста (13 лет).

Незначительные, минимальные изменения, вызванные постепенным созреванием психики, накапливаются и в конце периода дают качественный скачок в развитии: появляются возрастные новообразования, устойчивые, фиксирующиеся в структуре личности. В норме кризисы развития длятся недолго, несколько месяцев, при неблагоприятном стечении

обстоятельств растягиваясь на годы. Это краткие, но бурные стадии. Значительные сдвиги в развитии, ребенок резко меняется во многих своих чертах. Кризис начинается и завершается незаметно, его границы размыты, неотчетливы, с обострением в середине периода. Для окружающих ребенка людей обострение связано с изменением поведения, появлением «трудновоспитуемости». Ребенок выходит из-под контроля. Аффективные вспышки, капризы, конфликты с близкими людьми. У школьников падает работоспособность, ослабляется интерес к занятиям, снижается успеваемость, иногда возникают мучительные переживания, внутренние конфликты.

Все кризисы, в зависимости от возраста, имеют различную симптоматику, но в острые периоды являются поводом обращения к психологу для конструктивного преодоления особенно болезненных проявлений. Важно помочь ребенку пережить трудный возраст, а также сохранить здоровую нервную систему.

Основываясь на анализе частоты и причин обращений за помощью, для детей дошкольного возраста в нашем Центре проводятся групповые занятия по развитию эмоциональной сферы, фонематического восприятия, формированию навыков звукового анализа и синтеза, индивидуальные логопедические занятия.

Для младших школьников в Центре организуются занятия по профилактике и коррекции школьной дезадаптации, преодолению тревожности, страхов, по профилактике нарушений письма и чтения, по развитию учебно-познавательных мотивов, работает программа «Как научиться думать быстрее и запоминать лучше» (для детей 7–8 лет).

Трудности в поведении детей возраста 12–15 лет часто возникают как следствие их борьбы за независимость. На первый план могут выступить проблемы общения

с нежелательной компанией сверстников и их влияния, первая любовь и личные отношения, кризисные переживания и суицидальные тенденции. Далее возникает необходимость профессионального самоопределения и подготовки к выпускным и вступительным экзаменам.

Подросткам предлагаются программы развития проектного мышления, навыков общения, программы «Мир эмоций», «Антистресс», «Развитие способности к самопознанию и уверенности в себе», «Я среди других людей». Для кого-то будут необходимы программы профилактики и коррекции агрессивного, асоциального и девиантного поведения.

Для старшеклассников могут быть полезны занятия «Тренинг личностного роста», «Самопознание, как перспектива профессионального самоопределения», «Готовимся к ЕГЭ».

На базе Центра работает волонтерское объединение, в котором дети с активной жизненной позицией обучаются специалистами Центра и принимают участие в социально значимых проектах, таких как распространение информации о технологиях здоровьесбережения, профилактике СПИДа, акциях «Мы против наркотиков!» и социологических исследованиях.

У специалистов центра можно получить индивидуальную консультацию по проблемам нарушения поведения (воровство, употребление психоактивных веществ, совершение насилия), нарушений эмоционально-волевой сферы (страхи, тревожность, застенчивость, гиперактивность, агрессивность), нарушений познавательной сферы (памяти, внимания, мышления и речи, отставания по учебным программам), нарушения взаимоотношений (детско-родительских, супружеских, со сверстниками, со старшими/младшими), кризисных состояний (суицидальные тенденции, переживание горя, утраты, последствий пережитого насилия), психосоматических проявлений (тики, энурез, заикания), по проблемам конфликтов в образовательных учреждениях.

Официальный сайт Центра диагностики и консультирования — www.cdk-srnd.su. Здесь вы можете ознакомиться с программами, сроками их реализации и задать вопрос специалисту. В центре вас ждут доброжелательные и тактичные сотрудники, к которым вы можете записаться на консультацию по телефону **8(863)225-07-52**.

Все услуги в нашем центре оказываются бесплатно.

