**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА**

*Ярова О.Н. педагог-психолог высшей квалификационной категории МОУ СОШ № 167, г.Казань,E-mail: y-olga-n@ rambler.ru*

 Профессиональный рост практического психолога зависит от многих факторов: постоянный практический опыт с клиентом, решение собственных проблем, чтение соответствующей литературы, наблюдение за работой опытных мастеров консультантов и своих коллег, профилактика профессионального выгорания, самостоятельное проектирование профессиональной деятельности.

 Работа с людьми, безусловно, предъявляет определенные требования не только к личности, но и к психологическому здоровью практического психолога. Например, в психологическом консультировании чрезмерная раздражительность, вызванная определенными жизненными обстоятельствами, мешает концентрировать внимание на проблеме клиента. Поэтому прежде, чем начать консультировать других, следует решить собственные проблемы, которые мешают эффективной работе с людьми[2, с.41].

 Необходимым условием любого профессионального роста является вовлеченность специалиста в практические действия. Практическому психологу необходима постоянная практика. Проводя сессии и общаясь с клиентом, консультант отрабатывает необходимые навыки и умения, учится наблюдать, слушать и понимать клиента, распознавать его потребности и трудности, получать дополнительную информацию о нем [2,с 42]. В ходе практики психолог начинает замечать, как работают те или иные техники и стратегии в его применении, каковы возможности и ограничения в использовании каждой из них, какие из них в большей степени подходят индивидуальному стилю ведения сессии, а какие – в меньшей.

 Для профессионального роста практическому психологу необходимо проходить супервизию у более опытного специалиста. Супевизия дает практическому психологу развивать свое профессиональное мастерство, оценивать эффективность своей работы. Супевизор может помочь психологу разобраться в том, как лучше применить теоретические знания на практике, как лучше продвигаться вперед к намеченной цели с клиентом, если консультант не уверен в своих силах, и др. [2, с.42].

 Чтобы совершенствовать свое профессиональное мастерство, необходимо изучать опыт известных практических психологов. Попасть на сессии таких прославленных мастеров не всегда бывает возможным, поэтому чтение литературы – один из источников пополнения своего профессионального опыта. Чтение литературы имеет еще одно преимущество по сравнению с посещением сессий профессионалов – оно дает психологу возможность познакомиться с опытом работы мастеров прошлого, который будет также полезен для проектирования своего профессионального пути.

 В последние годы в России все чаще говорят о синдроме профессионального выгорания работников «помогающих профессий», к которым относится и практический психолог.

 Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Наилучшее решение этой проблемы состоит в том, чтобы сочетать работу с учебой, исследованиями, написанием научных статей, внесение разнообразия в свою работу, создание новых проектов, поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна и питания [1].

 Итак, чтобы избежать "синдрома сгорания", консультант должен изредка, но обязательно оценивать свою жизнь вообще - живет ли он так, как ему хочется. Если существующая жизнь не удовлетворяет, следует решить, что нужно сделать для положительных сдвигов. Только должным образом заботясь о качестве своей жизни, можно остаться эффективным консультантом.

 С.В. Петрушин отмечает, что психолог — это профессиональная роль. В какой-то степени получается, что психолог — это не человек. Соответственно, он вступает с клиентом в «нечеловеческие», то есть в «рабочие» отношения. Уровень мастерства напрямую связан с умением человека осознавать и исполнять свою профессиональную роль, строить свое поведение в ее рамках. «Человеческие» отношения возникают тогда, когда поведение начинает выходить за рамки профессиональной роли. Настоящий профессионал способен отделять себя от роли, что дает ему возможность управлять ею. В этом заключается основной способ преодоления синдрома профессионального выгорания[3, с.60].

 Таким образом, если практический психолог будет заниматься своим профессиональным самосовершенствованием, практической деятельностью, профилактикой профессионального выгорания, можно говорить об успешности такого психолога, который может самостоятельно проектировать свою профессиональную деятельность.

1.Кочюнас Р. Основы психологического консультирования.- М.:Академический проект, 1999

2. Лютова- Робертс Е.К. Тренинг начинающего консультанта: ведение доверительной беседы. -СПб.: Речь, 2007.-307с.

3. Петрушин С.В. Мастерская психологического консультирования. -СПб.: Речь,2007.-184с.