Кто такой психолог?

Профессия психолога для многих остается "terra incognita". Те же, кто что-то слышал о ней, упорно воспринимают психолога в роли эдакого советчика в личностных и семейных драмах. На самом деле это лишь крупица того, чем занимается психолог.

1. Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях : разрыв значимых отношений, адаптация к новым жизненным условиям, помощь в принятии решений.
2. Консультирование по вопросам детско-родительских отношений. Самой частой причиной, по которой люди обращаются к психологу - жалобы на ребенка : - "Вы знаете, он такой непослушный", "Он раздражительный и агрессивный до невозможности", "Она такая плаксивая, ее постоянно обижают сверстники". В таких наиболее типичных жалобах многие могут узнать своего ребенка, но не многие могут отнести причины подобного поведения, подобных психологических особенностей ребенка к сложившейся семейной атмосфере. Зачастую то, как родители относятся к ребенку, какие его реакции одобряют, формирует определенные узоры поведения у ребенка. Поэтому психолог, кроме работы с ребенком, подчас вынужден работать с родителями, улучшая их мнение о своем же собственном ребенке, корректируя не всегда эффективные способы воспитания детей.
3. Семейное консультирование: помощь в преодолении непонимания между супругами, восстановление позитивного семейного общения. Такой эффект достигается отнюдь не тогда, когда к психологу приходит одна лишь жена, издерганная и усталая от постоянных выяснений отношений и поиска ответа на вопрос "До каких пор так будет продолжаться?". Семья - это целостный организм, поэтому и проблемы нужно решать целостно, то есть вместе с мужем (или наоборот, если приходит муж, то с женой).Супруги должны по-новому посмотреть друг на друга и понять, что каждый из них, сознательно или неосознанно, ждет друг от друга, что каждый из них внес определенный вклад в создание сложившейся ситуации, а значит, нет правых или виноватых, есть просто страдающие люди, нуждающиеся в помощи.
4. Психологическое сопровождение с целью глубоких личностных изменений. Многие из нас хотели бы преодолеть эмоциональную зависимость, подчас мешающую жизнь полноценной жизнью самостоятельного человека. Избавиться от тревожных состояний, превращающих жизнь в медленное подогревание себя на костре мучений. Достичь уверенности в себе, расправить крылья и полететь к берегам своей Мечты.

Эти и другие запросы клиента нельзя довести до реализации за 1 или 2 консультации. Слишком серьезные изменения, затрагивающие глубинные аспекты нашего "Я". Решить проблему, доставляющую вам много дискомфорта всю или почти всю вашу жизнь, за два часа невозможно. Не ставьте нереальных целей и не ждите их и от психолога. Те же, кто обещает исполнение вашей мечты без усилий с вашей стороны, являются, мягко говоря, лишь выдумщиками. Помочь человеку измениться без приложения усилий с его стороны, без его огромного желания просто невозможно.