



# ПСИХОЛАГИЧНАЯ СЛУЖБА

## Специальность – ПСИХОЛОГ-КОНСУЛЬТАНТ

Индивидуальная консультация – это совместный со специалистом поиск выхода из затруднительных ситуаций, а также организация своей деятельности, выработка собственного стиля поведения и общения, стремление преуспеть в делах.

логии. А вы можете отличить, чем отличается психолог от психотерапевта? Попробуйте выполнить следующее задание.



Соотнесите профессии психолог, психотерапевт и психиатр с их описаниями.

**А. Работает с людьми, имеющими психические расстройства, и со здоровыми людьми, в работе может назначать лекарства, но преимущественно использует метод беседы.**

**Б. Работает с людьми, имеющими психические заболевания, в лечении использует лекарства.**

**В. Работает со здоровыми людьми, не ставит медицинских диагнозов, не имеет права назначать лекарства.**

Ответы на задание:

Профессия	Правильный ответ
Психолог	В.
Психиатр	Б.
Психотерапевт	А.

В процессе совместной работы с психологом-консультантом в течение нескольких встреч анализируется жизненная ситуация, и человек уже сам может найти собственный путь решения возникшего вопроса. Но иногда рамки консультирования не избавляют от проблемы, а позволяют лишь четко обозначить ее содержание и истоки. В этом случае имеет смысл продолжить работу с психологом в виде психотерапии. Само решение обратиться к психологу – важный и часто трудный шаг. Это связано с опасением раскрыться перед

человеком, которого мы не знаем (можно ли рассчитывать на его профессионализм?).

В деятельности психолога-консультанта, при оказании им психологической помощи, существуют некоторые принципы и требования, реализация которых является обязательной. Они необходимы для того, чтобы оказание психологической помощи было не просто более эффективным и осмысленным занятием, но также – социально приемлемым. Среди наиболее важных этических принципов психологического консультирования традиционно выделяют следующие:

**1. Доброжелательное и безэмоциональное отношение** – целый комплекс профессионального поведения, направленного на то, чтобы клиент чувствовал себя спокойно и комфортно.

**2. Ориентация психолога на нормы и ценности клиента** – психолог-консультант ориентируется на клиента, а не на социально принятые нормы и правила, что может позволить клиенту быть искренним и открытым.

**3. Анонимность** – никакая информация, сообщенная клиентом психологу-консультанту, не может быть передана без его согласия ни в какие организации и другим лицам, в том числе родственникам или друзьям. Вместе с тем существуют исключения (о которых психолог должен заранее предупредить клиента).

Записаться на консультацию можно по телефону или можно подойти непосредственно в консультационный кабинет, который работает по графику (график находится на информационных стендах педагогов-психологов и размещен непосредственно на дверях кабинета).



Почему люди обращаются за психологической помощью? Как правило, чтобы:

- улучшить свое душевное самочувствие;
- наладить отношения с близкими людьми;
- избавиться от вредных психологических привычек;
- облегчить принятие важных решений;
- восстановиться после сложных событий в жизни;
- решить психологические проблемы, к которым обычно относят неуверенность в себе, различные страхи, последствия стресса и другое.



В большинстве случаев первое обращение к психологу происходит по телефону. В этом разговоре психолог и клиент знакомятся, составляют первое впечатление друг о друге, договариваются о встрече. Сделать по телефону большее, как правило, невозможно. Хотя есть, конечно, психологические телефоны доверия, но это только первая помощь. А в результате индивидуальной консультации вы сможете стать уверенными в себе; избавиться от стеснительности, застенчивости при общении с людьми; понять, почему одни и те же ситуации повторяются в жизни; освободиться от застарелых обид, страха неудачи, поражения; полюбить себя и научиться жить в гармонии и любви с окружающими; стать независимым, научиться выражать свои эмоции; перестать нести ответственность за счастье других людей; принимать себя без критики и осуждения, стать хозяином своей жизни.

Часто путают различные специализации деятельности специалиста в области практической психо-



### АДРЕСА КОНСУЛЬТАЦИОННЫХ КАБИНЕТОВ:

- ♦ диспетчерская: ул. Октябрьская – 209-56-07 д. 4-202; д. 10-108; д. 10а-102
- ♦ диспетчерская: ул. Курчатова – 207-01-08 д. 6-211, д. 8-1
- ♦ пр. Дзержинского, 87-224, 259-74-93



## 6 вещей, которые делают счастливые ЛЮДИ

Вы замечали, что при примерно равных обстоятельствах одни люди ощущают себя счастливыми, а другие нет? Почему так? Наука пока точного ответа не знает, а может и не узнает никогда. Но есть исследования, которые выделяют те характеристики, которые присущи людям, ощущающим себя счастливыми. Давайте попробуем рассмотреть, что отличает их от других людей – может, есть какой-то особый секрет!

### Они окружают себя счастливыми людьми



Причем это не значит, что у этих людей все благополучно. Просто мы такими их воспринимаем, подмечаем успехи и удачи, и меньше внимания обращаем на их проблемы. А еще нет смысла им завидовать, ведь счастье внутри нас, а не блистает в глазах окружающих, как, например, успех. Зато как приятно находиться в кругу счастливых людей, получать частичку их счастья и, следовательно, себя чувствовать более счастливым. Тем более что в этом есть хорошие побочные эффекты: поддержка, уверенность, комфорт и т.д.

Что можно предпринять? Прежде всего изменить мироощущение: перестать постоянно жаловаться, видеть только негатив, не будьте обидчивыми, не скатывайтесь в сторону одной критики, любите себя и других.

У любого явления есть две стороны – положительная и отрицательная. И важно, на какой вы концентрируетесь. Для этого не бойтесь увидеть вначале в положительном отрицательное, а затем наоборот. Будьте притягательными, вызывайте интерес у окружающих, будьте интересны сами себе, умейте себя презентовать, делитесь собственным счастьем, искренне радуйтесь счастью других, научитесь делать комплименты.

### Они умеют восстанавливаться



Проблемы для них вызов, чтобы развиваться дальше, совершенствоваться. Часто они их воспринимают как шанс продвинуться дальше и в работе, и в жизни. Зачастую у них имеется целые технологии и методы по восстановлению. Кстати, они любят учить других, как справляться с проблемами. А еще они втягивают в этот процесс других, делясь энергией, задором и отношением к жизни. Это не значит, что они не умеют грустить, просто делают это рационально. Возможно, вы смотрите и чересчур переживаете мелодрамы, а они предпочитают их снимать, чтобы потом пустить в прокат и думать о следующих фильмах (может быть, о комедии).

Что можно предпринять? Отдых – это тоже работа. Планируйте его, как планируете работу и важные дела. И вот эти планы необходимо выполнять обязательно. А потом еще и отчитаться об их качественном выполнении. Кому? Хотя бы себе самому.

Не забывайте, что существуют большое количество терапий: арома, аниме, цветовая, звуковая и т.д. Но самая лучшая терапия – общение.

### Они действуют, чтобы стать счастливее



Лень – привилегия несчастных. Но любой человек хотя бы немного ленив. Все зависит от того насколько вы умеете справляться с ленью и мотивировать себя действовать. Счастливые люди в большой мере сами создатели счастья. Например, они зарабатывают деньги не ради денег, а для того, чтобы их разумно, полезно и, главное, – «душевно» потратить. Также их деятельность отличается разнообразием,



они много чем интересуются, имеют хобби, стремятся к познанию нового. Они умеют очень эффективно распределять свое время и усилия.

Что можно предпринять? Во-первых, убедите себя, что вы счастливый человек. Во-вторых, найдите подтверждение тому, что вы счастливый человек. В-третьих, добейтесь, чтобы другие говорили, что вы счастливый человек. А все остальное должно на это работать. Как? Это ваш личный творческий процесс, в котором ключевое место занимает тайм-менеджмент.

## Они предпочитают давать, а не брать



Счастье, которым не делятся, становится тусклым, и имеет свойство портиться. И разве это не счастье, если сделать кого-то немного счастливее? Можно перефразировать первый раздел нашего материала «Счастливые люди окружают себя счастливыми людьми» на «Счастливые люди окружают себя счастливыми людьми, которых сами создают». Пафосно, но жизнеутверждающе.

Чтобы что-то давать, надо что-то иметь, и это все образует создающую цепочку и даже цикл – «имею-даю-получаю». Получать они предпочитают удовлетворение и, как следствие, самоактуализацию – самоуважение, самопризнание, самопринятие и другое, а это, в свою очередь, удел счастливых людей.

Что можно предпринять? Пробуйте «дорастать» до уровня, когда вы сможете что-то дать другим. Это может быть совет, конкретная помощь, участие, доброе слово, поддержка и многое другое. А признаком того, что вы достигли такого уровня, является то, что от вас искренне готовы принять помощь. И помните, что великие дела начинаются с малых.

## Они видят во всем хорошее



Восприятие интересная штука. Оно результат нашего интеллектуального развития, культурной компетенции, социальной активности. Но основой всего этого служит способность видеть хорошее и в хорошем, и в плохом. Как в сказке добро всегда побеждает зло, так и в мыслях – хорошее стимулирует нас жить, а плохое оставляет топтаться на месте, пока мы опять не сдвинемся с мертвой точки. А вы готовы впустую терять время, отведенное для жизни? Нет? Тогда учитесь мыслить позитивно и уметь видеть хорошее.

Что можно предпринять? Радуйтесь мелочам и сумейте на это обратить внимание других. Ибо радость в одиночестве дешево ценится, а в компании уже дороже. Когда вы прочитали классный анекдот – это одно, а вот когда рассказали его другому – согласитесь, уже другое удовольствие.

Улыбнитесь своим знакомым (только искренне), пожелайте всего хорошего другим (только искренне), и вам вернется.

## Они умеют отключаться



Не путайте с «падать в обморок». Речь идет о способности к эффективной саморегуляции. Если надо работать, тогда сосредотачиваемся и отключаемся от второстепенных процессов. Если мы в театре, то получаем искреннее удовольствие от действия, а не думаем о таких навязчивых каждодневных проблемах. Если общаемся с друзьями, то общаемся с друзьями, а не постоянно жалуемся, критикуем и обижаемся. Выходя из комнаты, вы выключаете свет, так уметь также переключиться с рабочего режима на режим отдыха.

Что можно предпринять? Разделяй и властвуй. Работе – рабочее, отдыху – душевное. Если у вас это не получается, попробуйте довериться близким и друзьям, пусть они за вас это сделают. Помните, они уже вам намекали – «Хватит говорить о работе!!!»

Кстати, критерием того, что вы умеете отключаться, служит крепкий сон.

*Как видите, особых секретов нет, а есть некая концепция взгляда на мир и окружающих. А это уже «в наших руках», вернее – головах. Так что мешает нам измениться и продвинуться по пути к ощущению счастья? Мысли несчастного человека. Так избавьтесь от них (имеются в виду мысли ☺).*

*И еще. Надо помнить, что ощущение счастья не постоянно. Если вы чувствуете себя несчастным – это временно. Стремитесь изменить такое положение вещей и желательнее в ближайшем будущем, будьте борцом за свое счастье. Но если вы ощущаете себя сейчас счастливым, то, к сожалению, это тоже временно. Учитесь защищать свое счастье. Как говорится, счастье – это путь, а не пункт назначения.*

### Психолог как источник знаний и информации



Психолог-консультант – это специалист, который имеет высшее образование и специальную подготовку в области практической психологии. Поэтому,

если вы нуждаетесь в знаниях, как принято вести себя в той или иной ситуации, какая стратегия наиболее эффективна в определенной ситуации, как трактуется то или иное социальное явление, а выводы и план действий хотите оставить за собой, то обращайтесь за консультацией с полным правом рассчитывать на знания и информацию, которой обладает специалист.

Какую информацию может дать психолог? Самую разнообразную, интересную, а главное – полезную, то есть любую информацию, которая связана с теоретической либо практической психологией. Например, как повысить самооценку, как справиться с тревогой или напряжением, как решить сложную конфликтную ситуацию, как научиться преодолевать свои страхи, как эффективно управлять своим временем и многое другое.

Этим вы сэкономите свое время и силы, избежите ряда ошибок, ваши действия будут более эффективными и плодотворными. При этом вы оставляете для себя значительный простор для самостоятельных действий, инициативы и творческого процесса. Главное – ваша заинтересованность, готовность работать над собой и открытость к новой информации.

### Психолог как копинг-стратег



Зачастую наши проблемы заключаются в правильности нашего поведения в той или иной ситуации. А как подобрать верную стратегию? Опыт и знания многих

людей порой указывают на наиболее приемлемую и эффективную, такие формы называют копинг-стратегии.

Например, если у студента существует потребность активно проявлять себя в студенческой жизни, но при этом из-за неуверенности в себе он занимает пассивную позицию и не проявляет себя, то в контексте стратегий поведения психолог совместно со студентом может разработать план, основанный на постепенном проявлении активных форм поведения с поддержкой в реализации.

Психолог-консультант может использовать специальные алгоритмы и знания для помощи в постановке и реализации целей, приобретения каких-либо навыков, научению активным действиям. Но вместе с тем он смотрит шире и глубже на ситуацию, опираясь на взаимодействие со студентом, поддерживая с ним эмоциональный контакт, учитывая его потребности и картину его мира, что позволяет не просто выработать стратегию поведения, но на качественно другом уровне переосмыслить ситуацию и научиться справляться с ней самостоятельно.

# В какой роли может быть психолог-консультант?



### Психолог как эксперт в сфере чувств и эмоций



Бывает так, что наши переживания в большей степени влияют на наше поведение, действия и даже саму жизнь, чем того требует ситуация. И совладать с ними очень сложно. Эмоции управляют всей нашей жизнью. Они всегда нам сообщают что-то о нашем внутреннем мире, о том, сквозь какую призму мы смотрим на окружающую нас среду, и дают энергию на то, чтобы вносить изменения.

Однако эмоции не всегда говорят нам правду, потому что в психике человека они преломляются через прошлый опыт или заимствованные чужие установки. Задача психолога-консультанта – научить студента пользоваться этим инструментом (осознавать свои чувства и эмоции и уметь управлять ими), а не относиться к нему как к опасному зверю, которого лучше посадить в клетку и держать на голодном пайке (подавлять свои эмоции и не проявлять их, тем самым разрушая свое физическое и психическое здоровье).

Однако эмоции не всегда говорят нам правду, потому что в психике человека они преломляются через прошлый опыт или заимствованные чужие установки. Задача психолога-консультанта – научить студента пользоваться этим инструментом (осознавать свои чувства и эмоции и уметь управлять ими), а не относиться к нему как к опасному зверю, которого лучше посадить в клетку и держать на голодном пайке (подавлять свои эмоции и не проявлять их, тем самым разрушая свое физическое и психическое здоровье).

### Психолог как аналитик

Чем занимается психолог-аналитик? Во-первых, тщательным изучением проблемы, исследованием ее истоков, ее места и значения в психике человека, связи с другими особенностями личности. Это по-



зволяет не только обнаружить глубоко лежащие и часто неосознаваемые корни актуальных переживаний, но и ресурсы человека, его потенциал, его внутреннее богатство.

Во-вторых, анализом взаимодействия и чувств, которые возникают в этом процессе. Он помогает обнаружить скрытые мотивы и убеждения, причины конфликтов (часто человека с самим собой).

Однако самой главной и первоочередной задачей психолога-аналитика является установление отношений с клиентом, глубокого человеческого контакта с доверием, с совместным эмоциональным переживанием его проблем и самых разнообразных чувств от любви до ненависти. Именно в отношениях можно корректировать травмирующие следы прошлого опыта, избавлять от сдерживающих развитие внутренних конфликтов, открывать путь желаниям, фантазиям, чувствам.

Однако, несмотря на все достоинства психолога, он не является волшебником. Если студент, обратившийся за консультацией, не доверяет психологу, не открывает сокровенные уголки своей души, не выполняет договоренности, то, к сожалению, изменения невозможны. Работа над собой – величайший труд, психолог не может сделать за вас вашу работу, но может поддержать и направить на верный курс. Залог успешной работы с психологом – это совместный труд!