



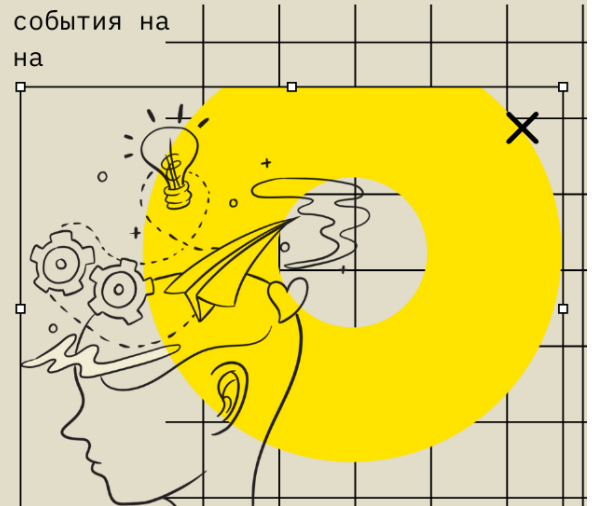
ШКОЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ: ОБРАЩАТЬСЯ НЕЛЬЗЯ БОЯТЬСЯ.

5 мифов о психологической помощи



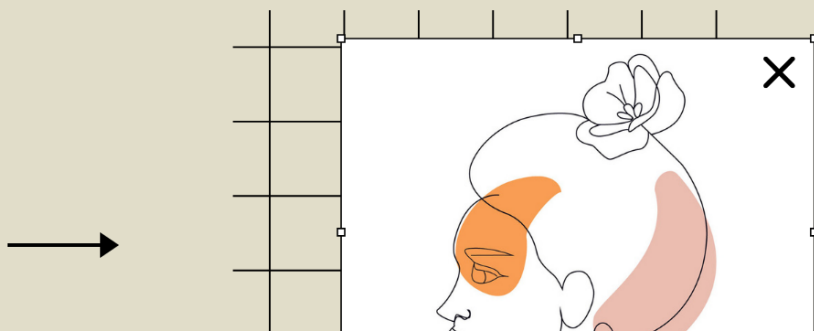
Миф 1. К психологам обращаются только слабые люди, неспособные решить свои проблемы сами.

Абсолютная неправда. Слабый человек не сможет обратиться за помощью сторонних людей, так как у него не будет сил взять ответственность за себя и свои действия. Слабым людям проще плыть по течению и перекладывать вину за происходящие события на окружающих людей или на космические силы.



Миф 2. За психологической помощью обращаются только «ненормальные»/нездоровые люди.

Это определение неверно в корне. Психологическая помощь предназначена, по определению, психически здоровым людям, имеющим трудности в каких-либо жизненных ситуациях или личных переживаниях.



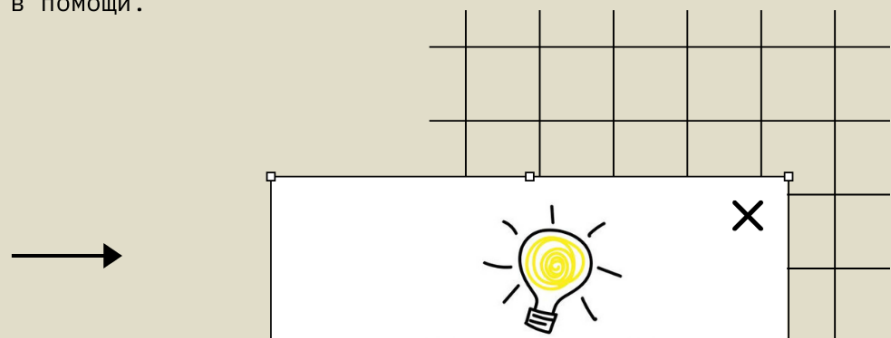
Миф 3. Обсудить проблемы можно и с друзьями на кухне, к чему мне психолог?

Психолог нужен не для того чтобы поболтать, и чтобы вас едино разово выслушали. Занятия с психологом – это работа! После общения с близкими ощущение «облегчения» приходит только на некоторое время, стресс и тревога могут вернуться снова. Психолог – это специалист, обладающий определенным набором знаний и инструментов оказания психологической помощи. Психолог объективен, и он никогда не встает на чью-то сторону, он не дает советы, а указывает на возможности.



Миф 4. Психологи умеют и манипулируют людьми, используя психологические «штучки».

Нет, психолог не может манипулировать людьми, как минимум из этических соображений, как максимум в университете этом не учат. Манипуляция – это одностороннее действие с выгодой для того, кто манипулирует. Один из основных принципов работы психолога – не навреди, и данный принцип нарушается при манипуляции. Психолог действует только в интересах человека, обратившегося за помощью. Психологов не учат манипулировать задача психолога в обратном – в помощи.



Миф 5. Психологу достаточно одного взгляда, чтобы понять, в чем проблема.

Психолог не ясновидящий, не пророк и голосов свыше он не слышит. Тем не менее, многие люди думают, что разок посмотрев на человека психолог знает о нем всё. Психолог может заметить невербальные знаки, изменения в тоне голоса, определенные фразы и то, как человек говорит и что он говорит, но это вовсе не дает 100% гарантию того, что психолог понял в чем тут дело. Если психолога не просят о помощи он не имеет право вмешиваться в личное пространство другого человека.

