***Міфи про психологію***

При тому, що популярність всього, що пов’язано з психологією, величезна, існує велика кількість «популярної» літератури з психології. Але чи привильне наше уявлення про цю професію?

**Навіщо потрібні шкільні психологи?**

Майже у кожній школі є психолог. Але деякі учні про це навіть і не знають. А більшість тих, хто знають, все одно до них не ходять, навіть якщо і мають певні проблеми. То навіщо ж тоді все-таки потрібні шкільні психологи?

**В чому полягає робота шкільного психолога та які її особливості?**

Шкільні не займаються лікуванням дітей. Вони існують в основному для того, щоб вислухати проблему, надати допомогу у її вирішенні. Чи помічали ви, що коли комусь викажеш свої тривоги, то одразу й легше стає на душі. Для деяких роль “жилетки”, у яку можна виплакатись, виконують друзі чи батьки. Але ж бувають такі ситуації, що соромно або незручно розповісти мамі, а подруга потрібної поради не дасть, адже сама не має життєвого досвіду. В таких випадках допомагає психолог. Він у жодному разі не має права розголошувати інформацію, яку розповів учень. Лише у крайньому випадку може поговорити з батьками.

Також ***шкільні психологи багато проводять різних досліджень (пам’ять, увага, мислення, темперамент, характер, профорієнтація)***. Крім цього, в деяких школах вони ведуть факультативи з психології та виступають кураторами курсових робіт та МАН.

Психолог – це теж не зовсім те, що показують у фільмах, особливо американських. Розвіємо  ряд міфів про психологію, що існують у суспільстві. В деяких школах ставлення дітей до психологів дуже дивне. Так, якщо однокласник відвідує психолога, то його починають вважати ненормальним, божевільним, дражнити психом. Це тому, що діти мало обізнані у тому, чим займаються психологи, тому і вигадують різноманітні міфи.

**Міф 1**

Психолог так чи інакше має справу з «ненормальним» людьми. Нормальний, здоровий чоловік до психолога не піде. Один із найпопулярніших міфів.

Перш за все, психолог за визначенням має справу зі здоровими людьми, що мають ті чи інші труднощі, проблеми. З психічними відхиленнями має справу лікар, психіатр. Це медична спеціалізація. Психолог же не має медичної освіти і навіть не має права лікувати.

Що стосується поділу психолог і психотерапевт, то він не настільки очевидний. Однак можна сказати, що психотерапевт має справу з більш складними випадками, глибокими психологічними травмами, особистісними проблемами. Психотерапія припускає більш глибоку і тривалу роботу, в ході якої досить суттєво може змінитися внутрішній світ клієнта.

Психолог же консультує, розбирається з приватними випадками, дає рекомендації (наприклад, психолог разом з клієнтом може напрацювати список прийомів, які допомагають розслабитися або, навпаки, зосередитися і т.п.).

**Міф 2**

 Завдання психолога – якомога швидше розібратися в проблемі клієнта, дати правильну пораду, а для цього він, звичайно, повинен володіти великим життєвим досвідом.

Якоюсь мірою це теж залежить від підходу, в якому працює психолог, але все ж таки можна стверджувати, що завдання психолога – не давати поради. Взагалі, психолог не повинен розібратися в проблемі клієнта і вирішити її. Він повинен допомогти людині, створити умови, щоб вона сама це зробила – розібралася, прийняла рішення.

Ніхто краще самої людини не може знати найкраще рішення своєї проблеми, але йому занадто багато що заважає знайти його. Ось і завдання фахівця – створити оптимальні умови для роботи клієнта з самим собою. А робота ця непроста.

**Міф 3**

Хороший психолог після недовгого спілкування складає психологічний портрет співрозмовника.

Завдання психолога – не розібратися в життя клієнта, а допомогти йому самому розібратися у своєму житті. Тому у нього просто немає такої задачі – якось визначити проблему клієнта або тип його особистості. Таке навішування ярликів, можна навіть сказати, видає як раз не найкращого спеціаліста. Адже саме по собі віднесення людини до того чи іншого типу або визначення якогось рівня мало що дає для вирішення реальної проблеми.

Та й не треба плутати психолога з ясновидцем. Часто психологи чують такі прохання: бачиш людину в перший-другий раз, а він, дізнавшись про свою професію, просить розповісти йому про нього.

**Міф 4**

Кожна людина – психолог, тільки у деяких є диплом, а у деяких немає.

Якщо вважати розмови по душам на кухні психологічної допомогою – то може бути… І, напевно, у бесіді хороших друзів є елементи психологічної роботи. Якщо це, звичайно, не поради типу «подруга краще знає».

Однак специфіка роботи спеціаліста в тому, що він робить це усвідомлено, більш глибоко розуміє відбуваються процеси під час взаємодії, а значить – керує цим процесом. У цьому сенсі робота його більш ефективна, професійна.

**Які проблеми зараз найбільше турбують дітей та підлітків?**

В основному це ситуації пов’язані з проблемами у сім’ї та стосунками з однолітками. Конфлікти, непорозуміння – різне у житті буває. Але ті, хто звертався по допомогу, обов’язково знаходили вихід із складного становища. А часто навіть буває, що після візиту до психолога проблема вже не здавалась такою страшною, адже просто розповівши її, починаєш краще розбиратись у ситуації та перестаєш переживати через, як виявлялося, дрібниці.

**В яких випадках треба, не боячись, йти просити допомоги у психолога?**

Не переживай, якщо відчуваєш, що починаєш заплутуватись у ситуації. Лише людина, яка об’єктивно зможе оцінити твоє становище, допоможе тобі розібратися. Не потрібно виношувати проблему в собі, це ні до чого хорошого зазвичай не призводить. Це лише може спричинити душевну травму та виникнення комплексів.

Мені, звичайно ж, зрозуміло, що одна стаття не зможе вирішити всі існуючі проблеми. Але, сподіваюсь, що все ж таки ті учні, які її прочитали, будуть з більшою повагою ставитись як до психологів, так і до дітей, що їх відвідують.