

ШКОЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ: МИФЫ И ПРАВДА

Психологи пришли в наши школы сравнительно недавно, поэтому далеко не каждый знает, а чем же, собственно говоря, они занимаются. За это недолгое время родилось много смешных (равно как и печальных) «мифов» о психологах и их клиентах, которые, честно говоря, очень мешают. Поэтому наша работа начинается с разговора об этих мифах и о том, кто такие психологи и чем они занимаются на самом деле.

Миф 1. Если ты консультируешься у психолога – ты псих. Психологи и психиатр – это одно и то же.

Правда: психолог отличается от психиатра, как сумасшедший день от сумасшедшего дома. Врач-психиатр – это специалист в области лечения психических заболеваний (напр., шизофрения). Психиатр использует преимущественно медикаментозные методы лечения (лекарства, таблетки).

Психолог – специалист, который консультирует **ЗДОРОВЫХ** людей в ситуациях затруднения в различных сферах жизни (проблемы в учебе, семейные отношения, отношения в коллективе, отношения между детьми и родителями, проблемы в общении, выбор жизненного пути, саморазвитие, конфликтные ситуации и многое другое).

Миф 2. К психологу приходят только слабые и глупые люди, которые сами не могут решить свои проблемы.

Правда: К психологу обращается человек, которые ощущает потребность изменить свое поведение, свою жизнь в ту или иную сторону и ищет грамотный способ, эффективные путь осуществления этих изменений. **Психолог** – специалист, который может помочь найти такой путь, свой, уникальный для каждого. Если у вас болит зуб, вы ведь не видите ничего зазорного, чтобы обратиться к стоматологу?

Миф 3. Если ты обратился к школьному психологу – об этом станет известно всей школе.

Правда: основное правило работы психолога, и особенно школьного психолога – конфиденциальность. Это значит, что никто без вашего согласия не узнает, с каким вопросом вы обратились к психологу, о содержании вашей с ним беседы, а зачастую даже и о самом факте вашего обращения. Это же касается и результатов психологического тестирования, которое проводится в школе. О ваших конкретных результатах знает только психолог. Классному руководителю предоставляются материалы в обобщенном виде (напр. так: 70% учеников класса выполнили тест с высокими показателями; 30% - со средними и т.д.).

ЭТО МОЖНО СКАЗАТЬ ПО-ДРУГОМУ

Став родителями, мы невольно передаем нашим сыновьям и дочерям скрытые послания, усвоенные нами в детстве. Что слышат дети в наших привычных наставлениях?

Мы говорим...	Ребенок слышит...	Скажите иначе...
Осторожно – упадешь! Не трогай собаку – укусит!	Мир опасен, лучше вообще ничего не делать.	Позаботься о себе, береги себя. Будь внимательным.
Давай быстрее!	Ты не важен. Тебе	У меня 10 минут. Сколько

Поторопись! Замолчи! Стой! Отвечай!	придется поступиться своими желаниями ради моих.	нужно времени тебе? (Попробуйте договориться)
Не хныч. Не ори. Не смейся. Не плачь.	Не выражай своих эмоций.	Ты, наверное, устал. Ты чего-то испугался. (Постарайтесь понять чувства ребенка)
Ну сколько можно повторять (объяснять)!	Ты глупый, ты неудачник.	Ты справишься, попробуй еще. Я могу помочь, если хочешь.
Мальчики не должны бояться (плакать). Девочка должна быть послушной.	Мужчина не имеет права на чувства. Женщина – всегда жертва.	Ты расстроился. Ты рассердилась. Ты имеешь право это переживать.
Как тебе не стыдно!	Ты плохой, с тобой что-то не в порядке.	Все мы ошибаемся. Ошибка – это шаг вперед, к умению и знанию.
Посмотри, как хорошо он/она делает, а ты?!	Ты хуже других.	Я люблю тебя таким, какой ты есть.