# А знаете ли Вы кто такой психолог?

**А знаете ли Вы кто такой психолог?**

**С кем он работает?**

**И какие вопросы он решает?**

**Миф 1.** «Психолог – тот, кто работает с «психами». Психолог и психиатр – одно и то же». Это не правда – Правда: Врач-психиатр – это специалист в области лечения психических заболеваний (например, шизофрения). Использует преимущественно медикаментозные методы лечения (лекарства, таблетки).

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

**ПСИХОЛОГ – НЕ ВРАЧ, ОН НЕ СТАВИТ ДИАГНОЗА, НЕ ЛЕЧИТ.**

**Миф 2.** «К психологу приходят только слабые и глупые люди, которые сами не могут решить свои проблемы». Правда: К психологу обращаются люди, которые ощущают потребность что-то изменить, разрешить проблему и найти верный путь в жизни. Психолог готов быть рядом, когда вам тяжело. Это человек, обладающий профессиональной информацией, но без готовых ответов на все случаи жизни, ведь каждый случай индивидуален. Поэтому психолог лишь подскажет и поможет, а решение всегда останется за вами.

**Миф 3.** «Если ты обратился в лицеее к психологу – об этом станет известно всему лицею». Правда: основное правило работы психолога,   – КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ. 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 лицее. О ваших конкретных результатах знает только психолог. Классному руководителю предоставляются материалы в обобщённом виде (напр. так: 70% учеников группы выполнили тест с высокими показателями; 30% – со средними и т. д.).

**Вопросы, по которым можно и нужно обращаться к   психологу**

**Трудности в учёбе.**

Некоторые ребята учатся не так хорошо, как им хотелось бы. Причин тому может быть масса.

Например, не очень хорошая память или рассеянное внимание или недостаток желания, а может быть проблемы с учителем и непонимание, зачем всё это вообще нужно. На консультации мы постараемся определить, в чём причина и каким образом это исправить, другими словами попробуем найти, что и как необходимо развивать, чтобы учиться лучше.

**Взаимоотношения в группе.**

Есть люди, которые запросто находят контакт с другими, легко общаются в любой, даже незнакомой компании. А есть такие, которым сложно знакомиться, сложно строить хорошие взаимоотношения, находить друзей и просто чувствовать себя легко и свободно в группе или классе. С помощью психолога можно найти способы и личные ресурсы, изучить приёмы для построения гармоничных отношений с людьми в самых разных ситуациях.

**Взаимоотношения с родителями.**

Иногда бывает так, что теряются общий язык и тёплые отношения с нашими самыми близкими людьми – с родителями. Конфликты, ссоры, отсутствие взаимопонимания – такая ситуация в семье обычно приносит боль и детям, и родителям. Некоторые находят пути решения, а другим это сделать достаточно трудно. Психолог расскажет вам о том, как научиться строить новые отношения с родителями и научиться понимать их, и как сделать так, чтобы и родители понимали и принимали вас.

**Выбор жизненного пути.**

Многие  задумываются о будущей профессии и вообще о том, как бы они хотели прожить свою жизнь. Если вы не уверены, каким путём вы хотите пойти, всегда есть возможность пойти к психологу. Он поможет вам осознать свои мечты, желания и цели, оценить свои ресурсы, склонности и способности и понять, в какой сфере (сферах) жизни вы хотите реализоваться.

**Самоуправление и саморазвитие.**

Наша жизнь настолько интересна и многогранна, что постоянно ставит перед нами массу задач. Многие из них требуют недюжинных усилий и развития в себе самых разнообразных личностных качеств, навыков и умений. Можно учиться управлять своей жизнью, ставить цели и эффективно достигать их. Психолог – человек, который владеет технологией развития тех или иных качеств, навыков и умений и с удовольствием поделится этой технологией с вами.

**Что еще нужно знать о   психологе?**

Психолог не решает Ваши проблемы за Вас, не «выписывает рецепт». Он объясняет ситуацию и совместно с Вами ищет возможные пути решения проблемы. Изменить ситуацию развития ребенка могут только родители, учителя и другие близкие ребенку взрослые!!!

Как правило, то, что поначалу родителям кажется исключительно «лицейной» проблемой ребенка, на самом деле является следствием либо семейных, либо перекочевавших с более ранних этапов развития ребенка проблем. В таких случаях психолог работает не только и не столько с самим ребенком, сколько с парой «родитель-ребенок».

При работе с психологом Вы и Ваш ребенок занимаете не пассивную позицию «пациентов», а позицию активных, заинтересованных соучастников.

**Психолог соблюдает конфиденциальность, он не разглашает информацию, полученную от Вас или от ребенка.**