



**Центр психологічної допомоги у
ВНЗ «Поруч з тобою»**



Ті кому потрібна допомога - поруч!

Психологічне консультування

У житті кожної людини бувають важкі моменти, кризові ситуації, коли гостро необхідна психологічна допомога і підтримка, яку може надати лише професійний психолог. У нашому університеті є така можливість. Ти можеш задати будь-яке питання, яке цікавить тебе, на котре важко знайти відповідь.

Хто такий психолог?



ПСИХОЛОГ — це фахівець, який має гуманітарну (університетську) освіту, в першу чергу, займається дослідженням загальних закономірностей людської психіки, її проявів. Він може проводити психологічну діагностику, тестування, консультувати з певних проблем, корегувати поведінку людини, проводити тренінги розвитку.

Існує стереотип, що психолог є фахівцем, подібним до лікаря, разом з тим, він не має прямого відношення до медицини і психіатрії. Він має гуманітарну

(університетську) освіту, тому не може призначати ліків.

Психолог не працює з проблемами, він працює з кожною окремою особистістю. Звісно є певні сфери, на які орієнтується психолог в роботі зі студентами, такими є самооцінка, внутрішні конфлікти, стан стресу та інше. Індивідуальні консультації проявляють свою особливість в тому, що до кожної окремої людини проявляється індивідуальний підхід у визначенні ситуації, яка має певні складнощі саме на сьогодні, саме в даному періоді життя людини.

Завданням психолога є створення умов для усвідомлення ситуації людиною, а також пошук і відкриття ресурсів для того, щоб особистість змогла вирішити проблемну ситуацію. Психолог лише допомагає, а не вирішує проблему за людину, хоча вони працюють у спільному тандемі.



Інтернет-консультування – це альтернативне джерело психологічної допомоги у випадках, коли традиційне психологічне консультування недоступне чи неможливе, крім того –

для деяких людей це єдиний спосіб отримати консультацію психолога.



Індивідуальне консультування. Якщо у тебе є запитання, але немає відповідей, ти не впевнений в собі чи хочеш більше пізнати свою особистість, пропонуємо записатися на індивідуальну консультацію до практичного психолога

Все, що тебе цікавить, що може допомогти чи сприяти вирішенню певних життєвих питань.

Будемо раді допомогти!



МІФИ І ПРАВДА ПРО ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ

У нашій країні все більше і більше стає прийнятним звертатися до психолога з тими чи іншими проблемами. Звичайно, ще ми далекі до того, що це стає цілком очевидним, і в кожного є свій особистий психотерапевт, як в інших країнах, та може це і ні до чого. Наш менталітет дозволяє вилити душу другу чи колезі по роботі. Але іноді цієї допомоги мало і приходить розуміння, що потрібна професійна психологічна допомога. Але що це таке?



Про роботу психолога ходить безліч міфів і легенд. Виникають вони найчастіше через незнання про те, як це відбувається і що взагалі повинно бути на консультації. З лікарем все зрозуміло. Огляд - діагноз - лікування. Результат лікування позитивний або негативний найчастіше видно через невеликий час. Якщо він не влаштовує пацієнта, зазвичай звинувачують лікаря у неправильному

діагнозі або призначене лікування. Робота психолога по своїй структурі теж нагадує лікарську допомогу. Але тільки «лікування» відбувається словом. Психолог так само діагностує проблему, уточнює запит - те, яку допомогу потребує людина, яких змін хоче, і показує клієнту можливі варіанти вирішення ситуації. Відповідальність за вибір тепер тільки на клієнті. Він може скористатися одним з варіантів, а може прийняти рішення залишити все як є. **Які ж міфи**

супроводжують роботу психолога?



Міф № 1. Психолог -

чарівник. Ти приходиш, розповідаєш про те, що хвилює, що навколо тебе не подобається, і психолог дає тобі «чарівну паличку» у вигляді поради, або розумного слова,

або щось ще таке, що відразу зробить весь світ іншим. Звичайно, так не буває. Психолог - людина, наділена певними знаннями, вміннями та психологічними інструментами. Для кожної людини і для різних ситуацій, фахівець може використовувати різні види допомоги, які є в його арсеналі. Це може бути підтримка, для тих, хто в гострій кризовій ситуації: «Допоможи мені пережити це». Може бути

консультація - розширення знань з питань вікових норм, криз, взаємин. Або психотерапія - допомога в пошуку ресурсів, варіантів вирішення проблеми, пошуку нового місця в життєвій системі і т.д. У кожного психолога є свій запас методик, який він використовує.



Міф № 2. Психолог - людина, яка просто слухає, шкодує, заспокоює, і тому ні за що отримує

оплату. Звичайно, психолог повинен уважно слухати клієнта, інакше він не зможе

зрозуміти ситуацію і те, якої допомоги потребує людина. Іноді для клієнта дійсно важливо, щоб його просто вислухали, бо він, може сказати тут те, що не може сказати близьким людям, і взагалі вимовити вголос. Не просто зізнатися у своїх слабкостях або почуттях, які під забороною. І тоді психолог тільки відображає ті почуття, емоції, які відчуває клієнт. А це означає, що людина починає розуміти і приймати себе. Але найчастіше фахівець не просто слухає, а задає навідні запитання, які призводять до усвідомлення багато чого. Робота психолога часом полягає тільки в

тому, щоб задати людині питання, яке він сам собі ніколи не ставив. А за ним прийде рішення.

Міф № 3. Психологи дають поради, як діяти в даній ситуації.

Професіонал не може дати раду з двох причин. Перша - ніхто не може бути більш компетентним у житті іншого, ніж він сам. Для цього треба прожити саме це життя, з його перипетіями. І друга - ніхто не може взяти відповідальність за вибір іншого. Не можна сказати людині - піди і розлучись, тобі так буде краще. Психолог допомагає побачити всі варіанти виходу з даної ситуації, обдумати наслідки і прийняти рішення, те, яке підходить тільки для даної особистості.



Міф № 4. Психолог може «переробити» або умовити того, кого потрібно.

Досить привести до психолога «не таку» дитину чи партнера, і психолог зробить так, що він стане «таким як треба». Це

досить поширена помилка. Особливо часто це стосується дітей. Батьки шукають можливість переробити дитину, зробити такою «як потрібно». Готові платити, давати таблетки і навіть покласти в

лікарню. Психолог в цьому разі може спільно з батьками вплинути на ситуацію. Можливо, знадобиться перебудувати відносини з дитиною, поміняти правила в сім'ї, показати нові методи виховання. Найчастіше бажання батьків щоб все сталося швидко не виправдовується, так як поміняти те, що формувалося роками за одну годину нікому ще не вдавалося.



Міф № 5. Психолог навчить маніпулювати

іншими. Часто це виглядає так: «Допоможіть мені вплинути на чоловіка або дружину, маму чи тата, дітей, для того, щоб вони ... Це суперечить етичному кодексу

психолога і не кращий спосіб відносин. Гарний фахівець не буде маніпулювати вами і не навчить маніпулювати іншими. Але він допоможе побачити те, як поведінка самого клієнта впливає на відношення між ним і його близькими. Або, можливі способи змінити ставлення до ситуації, на яку важко вплинути.

День у день ми стикаємося з різними більш-менш складними проблемами. З багатьма з них справляємося самі. І це дуже добре, інакше життя стало б нестерпним. Але, іноді приходять відчуття безвиході, заплутаності, безсилля або повторення однієї і тієї ж

ситуації. Думаю, що саме в цей момент варто звернутися до фахівця.

Які ж підрозділи функціонують у Центрі психологічної допомоги у ВНЗ «Торуч з тобою»?

Центр психологічної допомоги (психоконсультування та психокорекції)

Центр психологічної освіти

Центр ігрової терапії та психотренінгу

Науково-дослідний центр

Психодіагностичний центр

Центр психологічної реабілітації





*Не бійся звернутись про
допомогу!*

Список використаної літератури:

<http://spstnpu.blogspot.com/>

<http://psyua.com.ua/page/psy.php>

<http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0101-93>

<http://pdpu.edu.ua/struktura/inshi/viddili-ta-sluzhbi/96-struktura/161-psikhologichna-sluzhba.html>

Автор

Василик Тетяна