

## **Мифы и реальность психолога**

С тех пор как в российских школах появились психологи, отношение к ним особенно не изменилось: родители, и учителя по-прежнему сомневаются в эффективности и результативности их деятельности.

Наличие психолога в школе — это порой единственная возможность вовремя заметить проблемы ребенка и оказать ему оперативную поддержку. Но все же далеко не все уверены, что штатный психолог необходим учебному заведению, а многие со скепсисом относятся к работе психолога в принципе. О том, кто такой психолог и чем он должен заниматься, существует несколько заблуждений. Вот самые расхожие:

### **1. «Психолог и психиатр — одно и то же»**

Психолог и психиатр — это разные профессии. Психиатр — это врач, который работает с психическими заболеваниями, назначает лекарства. Психолог — не врач. Он не ставит никаких диагнозов и работает со здоровыми людьми, помогая им разрешить возникшие трудности.

Например, если девушка недовольна своей внешностью, у нее сниженная самооценка, то тут поможет психолог. А вот если имеются признаки анорексии или булимии, то это уже сфера психиатра (так как это заболевания). Но в данном случае именно психолог может вовремя отличить одно от другого и порекомендовать необходимого специалиста. А время — это один из самых ценных ресурсов.

### **2. «Лучший психолог — это подружка (мама, соседка, старшеклассница)»**

Конечно же, совет близких людей может нам помочь справиться с трудной ситуацией. Но зачастую этого мало, и нужен взгляд со стороны от человека, который не только не вовлечен в нашу жизнь, но и владеет инструментом психологической помощи, понимает происходящие процессы. В конце концов,

можно и соседа-боксера попросить удалить больной зуб одним точным ударом, но мы все же идем к стоматологу.

### **3. «Психолог даст правильный совет и решит все проблемы»**

А вот советов психолог не дает. Его задача — помочь клиенту самому справиться с трудностями, а не решить их за него. Иными словами, он не вручает человеку удочку, чтобы тот не остался голодным, а приводит его к мысли, что для пропитания ему нужно добыть эту самую удочку и порыбачить, а не ждать рыбного дождя с небес.

### **4. «Психолог сразу решит все проблемы»**

Не решит. Без труда (участия, желания) со стороны клиента ничего не произойдет. Очень часто ребенка приводят с запросом: «Сделайте с ним что-нибудь!» И хочется ответить: «У меня нет волшебной палочки!»

Простых решений в психологии нет и результата без усилий, которые должен прикладывать не только ребенок, но и его близкие, тоже. Только совместная и систематическая работа даст желаемый результат. Не стоит пропускать занятия и бросать работу на середине; если психолог задает домашнее задание, его надо выполнить. Ведь жизнь за «невыученные уроки» не двойки ставит.

Самое важное в работе школьного психолога — оказание поддержки (детям, родителям, учителям) в трудной ситуации. Психолог — это главный помощник в конфликтах, ссорах и просто жизненных неурядицах

Именно к нему могут прийти, чтобы «излить душу», выговориться. Это индивидуальная работа, зачастую длительная, ведь специалист не только разово помогает, снимая симптом, облегчая состояние здесь и сейчас, но и сопровождает человека в течение необходимого времени. А это может быть и две, и пять, и пятьдесят встреч.

Семье, в которой годами испытывали трудности взаимодействия, явно не хватит 60 минут для решения всех проблем. Если в помощи нуждается ребенок старшего возраста, то можно с ним работать индивидуально. Если же с проблемами сталкивается учащийся начальной и средней школы, то работа должна вестись в основном с родителями. Все, что с ребенком происходит, — следствие жизни в семье.

## **5. «Психолог не принимает участия в образовательном процессе»**

Несмотря на то, что психологи не входят в основной педагогический состав, к образовательному процессу они имеют непосредственное отношение.

Все поголовно (и школьники, и дети, и учителя) боятся ЕГЭ. Существуют тренинги по психологической подготовке, которые помогут не только справиться со стрессом, но и освоить техники развития памяти, внимания, мышления. Причем в идеале эта работа начнется не в одиннадцатом классе, а намного раньше. Ведь выработать стрессоустойчивость за пару месяцев до экзамена не просто. Тут важно уделить внимание как приемам экстренной самопомощи в ситуации, когда «накатывает паника» (хороший способ — маленькими глотками попить воды, помассировать точки у основания больших пальцев рук), так и профилактической части (режим дня, здоровый образ жизни, позитивный настрой, отношение к ЕГЭ, как к занятному приключению, которое обязательно закончится хорошо).

Кроме этого, существует масса ситуаций, не имеющих прямого отношения к учебному процессу, но так или иначе влияющих на успеваемость и отношение к школе.

- Если ребенок только-только пришел в школу или перешел из начальной в среднюю, психолог помогает ему адаптироваться;
- Если в классе часто возникают конфликты между детьми, психолог сталкивается с необходимостью развития навыков общения и групповой

сплоченности (ролевые игры, тренинги, экскурсии, внеклассные мероприятия);

- Если учителя начинают часто болеть или наступает «горячий» период года (экзамены, аттестации и так далее), психолог проводит для них тренинги на снятие стресса.

Кстати, о работе с учителями. Она занимает далеко не последнее место. Там, где спокоен и счастлив учитель, спокойны и счастливы дети. В современном обществе учитель поставлен в позицию «обслуживающий персонал», а ученик — «хозяина положения». Поэтому учителям помощь сегодня крайне необходима.

## **6. «Психолог только диагностику и проводит»**

Действительно, для тех, кто не вникает в работу психолога, слово «диагностика» ее характеризует. Возможно, именно поэтому психолога часто называют врачом. Однако диагностика стоит далеко не на первом месте. Потому что она — инструмент, но никак не направление работы. Диагностика ради диагностики бессмысленна.

## **7. Школьный психолог — это человек «на побегушках»**

В хорошо организованных учреждениях психолог работает в соответствии со своими должностными обязанностями. Но бывают и такие, в которых психолог кроме своей основной работы выполняет ту, которую в школе никто не успевает делать. К сожалению, это зависит от руководителя, который либо понимает, либо не понимает ответственность, которая лежит на школьном психологе, и его задачи. Это, как говорится, «человеческий фактор». Бывают, что и талантливого экономиста ставят бумажки разгребать. Хотя и здесь грамотный психолог сможет повернуть все в свою сторону. Отправили с классом на экскурсию? Хорошая возможность понаблюдать за взаимодействием ребят в неформальной обстановке. Поставили на замену? Отлично, появился целый урок для работы с этим классом. Везде можно найти свои плюсы.

## **8. «Школьный психолог из года в год делает одно и то же и не растет профессионально»**

Путей для профессионального роста у школьного психолога, пожалуй, даже больше, чем у кого бы то ни было. У нас есть возможность бесплатно посещать курсы повышения квалификации, конференции, семинары, мастер-классы и прочие мероприятия, где можно пообщаться с другими специалистами, обменяться опытом, получить новые идеи и навыки. Не говоря уже о практическом опыте, который нарабатывается изо дня в день.

Другой вопрос — желание. Но здесь, как и в любой другой профессии, — есть вечно ищущие и идущие вперед, а есть пассивно сидящие всю жизнь на одном стуле.

Мифы рождаются от незнания и отсутствия опыта. Сколько бы их не было в профессии психолога, детям и родителям важно понять одну простую вещь: психолог — это тот человек в школе, который всегда на вашей стороне. Если тяжело, обидно или страшно — приходите! Будем искать выход из ситуации вместе.