

# Чем может помочь психолог?

*Обычно кажется весьма сомнительным, что вам поможет то, что вас просто выслушают и поговорят с вами. Но за этими "простыми разговорами" очень глубокая внутренняя работа, эти разговоры - не пустая болтовня, а способ разобраться в себе...*

Что будет делать психолог, когда Вы придете на консультацию? Он будет вас слушать, стараться услышать и понять, иногда что-то спрашивать, уточнять, делиться своими чувствами и мыслями. Он не будет оценивать вас и ваши поступки, ваших близких и их поступки, вставать на чью-либо сторону, жалеть или ругать вас, не будет советовать, как лучше поступить, не предложит готовый вариант решения проблемы, не станет навязывать вам что-либо, менять ваше мировоззрение, сознание, корректировать вашу судьбу и т.п.

Обычно кажется весьма сомнительным, что вам поможет то, что вас просто выслушают и поговорят с вами. Но за этими "простыми разговорами" очень глубокая внутренняя работа, эти разговоры - не пустая болтовня, а способ разобраться в себе. Задача психолога, как мы ее видим, состоит в том, чтобы создать особую атмосферу, располагающую к тому, чтобы клиент услышал в первую очередь самого себя, встретился с чем-то новым в себе, попытался взглянуть на себя и свою жизнь шире, чем обычно, открыл для себя новые, иные возможности решений. Так часто, прокручивая свои проблемы в голове или даже рассказывая о них кому-либо из близких (иногда по нескольку раз), мы делаем это по «накатанной», по привычке, одними и теми же словами. Часто получаем в ответ одни и те же реакции, отклики, подбадривания или осуждения, призывы «не принимать все близко к сердцу», «успокоиться», «не переживать» и очень к этому привыкли. Психолог - это не друг и не подруга. И психологическое консультирование – это не дружеская беседа о ваших проблемах. Это возможность быть самим собой, обратиться к своим сложностям, чувствам и переживаниям в безопасной обстановке, когда рядом будет находиться специалист, который вам поможет не только встретиться с новыми для вас, не всегда простыми и приятными эмоциями, но и принять их, прожить, прочувствовать, справиться с ними и использовать дальше как возможность для личностного роста.

Многие задают себе вопрос: «С чего начать? О чем мне говорить?». Говорите о себе, о том, что для вас важно в данный момент. Не переживайте оказаться не правильно или не полностью понятым – если психологу необходимо будет что-то уточнить, он обязательно уточнит. Что бы вы ни говорили, вы будете говорить о своем видении ситуации, о своих чувствах, переживаниях. У психолога нет задачи «вывести вас на чистую воду», докопаться до истины – кто прав, кто виноват. Он выслушает вас и попытается именно вам помочь.

**Педагог-психолог: Ходжиева Олеся Юрьевна**