



Ми знаємо, хто ми є, але не знаємо, ким ми можемо бути.

Вільям Шекспір

### Міфи про психологів.

За часи роботи психологів в освітніх установах зародилося багато «міфів» про самих психологів та їх клієнтів. Спробую розвіяти ці міфи і допоможу Вам по – новому подивитися на зміст роботи психолога.

#### Міф№1. Психолог - той, що працює з «психами».

Психолог фахівець, який консулює **ЗДОРОВИХ** людей. Якщо необхідно отримати підтримку у складних життєвих ситуаціях, при труднощах у спілкуванні, у прийнятті рішень, у взаєминах; при стресах і психологічних травмах: розлучення, смерть близького, фізичному або моральному насильстві...

Психолог працює тільки з людиною, яка особисто звернулася за допомогою. І допомогти він може тільки в тому випадку, коли клієнт готовий до **зміни себе**, а не навколишнього світу.

#### Міф№2. У психолога не повинно бути проблем, інакше який же він психолог і як може допомогти іншим?!

Якби ж! :) Але психологи - теж люди. Не будемо про це забувати. Сказати, що у психолога не може бути особистих проблем, це однаково, що сказати, що лікар-терапевт не може простудитися, а травматолог - зламати ногу. Найчастіше, психолог здатний більш ефективно вирішувати свої проблеми. Але вони в нього теж можуть бути і навіть повинні бути, тому, що на помилках вчаться.

#### Міф№3 Психологи - безвідмовні добряги, готові допомагати усім, у будь-який час, при будь-яких обставинах.

Деякі люди думають, що психологи - свого роду месії, що відчують потребу віддати життя на служіння людям, і жертвувати собою заради всіх і вся. Насправді, психолог - це професія. І хоч вона і пов'язана з наданням підтримки й допомоги людям, психолог зовсім не зобов'язаний перетворювати свою професійну діяльність у стиль життя. Психолог - це не та людина, що буде потакати всім людським капризам і слабкостям, не той, хто обов'язково підставить іншу щоку. Саме психолог краще всіх знає, що він має право бути самим собою, точно так само, як і всі інші люди.

#### Міф 4. Психолог здатний дати таку пораду, що відразу вирішить мою проблему

Психологи не дають порад.

Поради можна одержати де завгодно, люди дадуть вам пораду в будь-який час, зовсім безкоштовно й з великим задоволенням. Професійний психолог не стане давати поради вам, навіть за гроші.

Порада дається з позиції людини, що радить вам. Як правило, вона передбачає, що людина видає вам рецепт, заснований на його власних судженнях і його особистому досвіді. У пораді найчастіше ховається або прямо говориться фраза "Я б на твоєму місці...". Тільки справа в тому, що **порада гарна для того, хто її дає**. Саме цій людині легко її виконати, і саме в цієї людини є всі потрібні якості, щоб втілити цю пораду в життя. **У людини, що слухає пораду, усього цього може й не бути.**

Тому психолог не дає порад. Тільки сама людина знає, що для неї є кращим. Психолог лише намагається допомогти людині **знайти в собі самому цей вихід, побачити його й усвідомити.**

#### Міф№5. Кожна людина - психолог, тільки у деяких є диплом, а у деяких немає.

Якщо вважати розмови по душах на кухні психологічної допомогою - то може бути... І, напевно, у бесіді хороших друзів є елементи психологічної роботи. Якщо це, звичайно, не поради типу «подруга краще знає». Однак специфіка роботи спеціаліста в тому, що він робить це усвідомлено, більш глибоко розуміє відбуваються процеси під час взаємодії, а значить - керує цим процесом. У цьому сенсі робота його більш ефективна, професійна.

#### **Коли потрібно звертатися до психолога?**

1. Якщо проблема не розв'язується тривалий час.
2. Якщо Ви знаєте, як розв'язати проблему, але вам все-таки потрібна допомога.
3. Якщо Вас щось тривожить, але ви не можете зрозуміти причину.
4. Труднощі в спілкуванні з людьми.
5. Кризи в сім'ї.
6. Незадоволеність собою, своїм життям і вчинками.
7. Потреба у самовизначенні.

