



Психологическое просвещение

Я не волшебник, я только учусь...

«Мы – психологи, советов не даем, никаких лекарств не прописываем. Наша помощь людям состоит в том, что мы разговариваем с ними и стараемся помочь им увидеть их собственную ситуацию со стороны, с другой точки зрения, иначе отнестись к ней и, если нужно, на основании этого принять решение или изменить свое поведение. Анонимность гарантируем».

(Юлия Алешина, Л.Я. Гозман)

Уважаемые коллеги, родители!

Психология в нашей стране наука молодая и еще развивающаяся, для многих не совсем понятная. Задача психологов - сформировать психологические знания у населения с целью правильного представления о психологической помощи.

Многие считают психологов «волшебниками», у которых есть советы на все случаи жизни и рецепты от всех проблем. Люди надеются на чудо. Наверное, так происходит потому, что мы живем в сложный «переломный» период, период бесконечных стрессов, материальных и социальных трудностей. Старые общественные ценности и устои разрушены, а новые только начинают возрождаться. Народ в растерянности и готов со своими проблемами идти к гадалкам, шаманам и не готов, а может и не имеет времени, возможности на осознание своих истинных потребностей, свое самосовершенствование и саморазвитие, поиск смысла жизни.

Очень часто к психологам обращаются с запросом, суть которого – желание изменить человека. Например, неудобного ученика или члена семьи, близкого человека. Запрос звучит примерно так: «Помогите сделать его (ее) хорошим (а именно: таким, каким он меня будет устраивать), и все остальные проблемы разрешатся сами собой» или звучит требование: «Я приведу его (ее) к вам, и вы повлияйте на него (нее) так-то и так-то. Сделаете с ним что-нибудь». В практике любого консультирующего психолога такие запросы нередки и заведомо невыполнимы, но перед психологом находится человек, которому действительно нужна помощь.

На какую помощь следует рассчитывать в данном случае?

Рассмотрим несколько вариантов:

1. Начнем с того, что менять человека **против его воли – это насилие, манипулирование**. Дело это заранее провальное, поскольку никто не станет меняться против своей воли, разве только под воздействием жестокого насилия.

2. Перейти от позиции **«изменить другого»** к позиции **«изменить себя»**. Менять себя вообще тяжело. Это подразумевает - осознать свое поведение, менять свои требования, свои реакции на поведение других домочадцев; стать более терпимым, стремиться к пониманию и иметь меньше желания властвовать, контролировать, доминировать - **к этому человек не всегда может быть готов**. Учителям в силу их профессии сделать это трудно и сложно.

3. Выбрать направление для решения проблемы, помочь разобраться в отношениях, а так же обратить внимание на роль самого консультирующегося в возникновении и развитии сложившихся отношений - **вполне посильная задача для психолога**.

4. На одном из этапов консультирования психолог может помочь сформулировать **житейскую цель консультируемого (то, что клиент хочет от жизни)**.

Учимся правильно формулировать запрос - вежливую просьбу:

1. Кому «это» надо? - здесь необходимо четко озвучить **источник просьбы**.
Например, «**Я хочу**..... от кого?».
2. От кого «это» хотим? – наши «хотелки» подразумевают **конкретного исполнителя**.
3. Что имеется в виду? – **Точное описание действия**, можно с указанием **причины и цели**.
4. Когда? – То есть **срок** исполнения действия.
5. Что хотите в результате **увидеть, услышать, почувствовать?**

Пример:

« Я (классный руководитель) хочу, чтобы Вы (психолог) провели до конца текущей недели психологическое обследование познавательной сферы Вити Иванова из 6-А класса. **Причина жалобы** – плохая успеваемость по всем предметам. **Цель** – выяснить причины хронической неуспеваемости. **В результате** хотела бы получить рекомендации психолога, содержащие ответ на вопросы, за счет каких сильных сторон ребенка можно улучшить процесс обучения, и каких реальных успехов он сможет достичь».

С «вежливой» просьбой Вы можете обратиться не только к психологу, Вы можете обращаться к кому угодно. Особенно хорошо «вежливая» просьба работает с подростками, которые стремятся сделать все по-своему и не терпят немедленного исполнения родительских требований. Здесь причина и цель действия может и не указываться.

Еще примеры: « Я хочу, чтоб ты убрал комнату к 17.00 вечера».

С последующим применением санкций при необходимости и задействованием ресурсов ребенка:

« Сын, я хочу, что бы ты мыл свою обувь каждый день, до 18.00 – обувь должна быть вымыта. Можешь слушать музыку во время выполняемого дела. Вернусь с работы, проверю. Вовремя вымытая чистая обувь повысит твои карманные расходы. Если обувь

будет грязной к моему приходу, то.....(далее следует санкция)».

Помните! Когда Вы кому-то что-то поручаете, поручайте с мыслью о том, что этот человек взрослый, самостоятельный.

Дорогой читатель, **в школе** психолог не воспитывает учеников вместо их родителей и учителей. Психолог - прежде всего, **адвокат ребенка**.

На какую психологическую помощь могут рассчитывать педагоги и родители?

- Оценивание психологии и поведения детей и взрослых в системе образования, составление их психологической характеристики, которая базируется на достоверных и надежных данных, полученных в процессе психологического исследования.
- Определить сильные стороны личности ребенка с тем, чтобы опираться на них в преодолении имеющихся трудностей.
- Составление и точное формулирование психолого-педагогических рекомендаций, вытекающих из результатов проведенного психологического обследования.
- В осторожной и мягкой форме высказываются предположения (гипотезы), о том, с чем могут быть связаны те или иные факты, обнаруженные при исследовании. Дается прогноз развития или поведения, исходя из полученных данных.
- Проведение бесед с теми, кто нуждается в консультативной помощи.
- Проведение работы с учителями и родителями в границах психологического просвещения.
- Разъяснение результатов психологического исследования.
- Ознакомление учеников с основами самопознания, самовоспитания.
- Профорентация старшеклассников.
- Содействие в улучшении взаимоотношений между детьми и родителями.
- Предупреждение нежелательных психологических последствий в развитии ребенка, например появление нежелательных черт характера.
- Совершение непосредственного влияния психологом на ребенка или взрослого с целью исправления недостатков, изменения психологии и поведения.

Спасибо за внимание!

С уважением Крыхтина Наталья, педагог- психолог СОШ № 14

2014-2015 учебный год

Литература:

1. Алешина Юлия. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М., 2007.
2. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. СПб: РЕЧЬ, 2004.
3. Ефимкина Р.П. В переводе с марсианского. СПб, 2006.
4. Тренинг Екатерины Милютиной, «Методы психокоррекции в детско-родительских отношениях. Работа с манипуляциями». Киев. 2007 год.