

Кто такой психолог?

Психолог (др.-греч. ψυχή — душа; λόγος — знание) — специалист, занимающийся изучением проявлений, способов и форм организации психических явлений личности в различных областях человеческой деятельности для решения научно-исследовательских и прикладных задач, а также с целью оказания психологической помощи, поддержки и сопровождения.

Психолог, как правило, имеет завершённое высшее психологическое образование или прошёл переподготовку на базе высшего образования по специальности «Психология». У него могут быть следующие квалификации: «бакалавр», «специалист», «магистр» по направлению подготовки «психология».

Психические явления, изучаемые психологом, включают в себя психические процессы, свойства и состояния личности в таких областях человеческой деятельности как система здравоохранения, образование, сферы профессиональной деятельности, бизнеса, спорта, искусства, а также система социальной помощи и поддержки и др.

Классификация:

- **Психолог-теоретик/исследователь.** Занимается изучением, исследованием и выявлением закономерностей, психологических механизмов, разработкой теорий.
- **Психолог-практик.** Занимается применением профессиональных знаний, умений и навыков на практике. Психологи-практики, как правило, имеют какую-то специализацию в соответствии с той сферой деятельности в которой они практикуют (например, детский психолог, клинический психолог, спортивный психолог).
- **Преподаватель психологии.** Обычно относят к теоретикам, хотя имеет смысл выделить это направление психологической деятельности отдельно. Потому как, помимо преподавательской деятельности преподаватель имеет возможности для научно-исследовательской деятельности и практической работы (психологическое консультирование, тренинги и практические семинары), а также для решения задач прикладного характера (разработка и /или выполнение психологических продуктов[неизвестный термин] на заказ, в образовательном учреждении или вне его стен).

В России главные различия психолога от психиатра и состоят в следующем:

- В России психолог — не врач, соответственно не ставит медицинских диагнозов, не выписывает и не назначает лекарственных препаратов. В медицинском учреждении, взаимодействуя с врачом-психиатром, клинический психолог проводит необходимые психодиагностические, психокоррекционные, реабилитационные и психопрофилактические мероприятия, а также участвует в проведении психотерапии и мероприятиях по психологическому обеспечению лечебно-диагностического процесса.
- В большинстве развитых стран к психологам относят работников медицинских и образовательных учреждений, обладающих специальной лицензией, либо ученых, занимающихся исследованиями в области психологии.
- Деятельность психолога вне медицинских учреждений в России не лицензируется, то есть для того чтобы практиковать ему достаточно диплома.

В основном, к психологу обращаются в таких случаях как:

- травматические и стрессовые ситуации: смерть, развод, насилие, тяжелое заболевание и т. п., а также беременность, рождение ребёнка, переезд на новое место жительства, переход на новую работу и др.;

- когда человек испытывает различные трудности и проблемы в ситуациях общения и взаимодействия с другими людьми (близкими, детьми и т. д.);
- когда есть какие-то телесные симптомы или психосоматические заболевания (например, нейродермит, вегетососудистая дистония, синдром хронической усталости и др.);
- когда человек испытывает ощущение, что «что-то не так» с ним или с его окружением и у него есть желание поменять свою жизнь к лучшему;
- а также любые другие причины, требующие поддержки или помощи со стороны.

Детский психолог – это специалист, который помогает взрослым понять, что происходит с их ребенком, помогает ему преодолеть возникшие психологические трудности, наладить контакт между ребёнком и взрослым.

Обычно в процесс психологической работы детский психолог включает не только ребёнка, но и родителей. Работа специалиста направлена на выявление причин возникновения проблемы и поиск её решений. Детский психолог понимает особенности развития ребенка, возрастные кризисы, через которые он проходит, закономерности работы его психики, важность различных видов деятельности на определенных этапах его жизни.

У детского психолога, как правило, высшее психологическое образование. Базовый курс по возрастной и детской психологии входит в обязательный перечень дисциплин для получения высшего психологического образования. Если психолог решил выбрать для себя специализацию по детской психологии, он может проходить курсы повышения квалификации по детской психологии, различные тренинги и семинары.

Зачем идти к детскому психологу?

К детскому психологу нужно идти тогда, когда вы видите, что сами не в состоянии помочь вашему ребёнку справиться с теми проблемами, которые у него появились. Лучше всего не ждать, когда «само пройдет», а обратиться к специалисту как можно скорее, чтобы состояние ребёнка не усугублялось и его проблемы не становились хроническими.

Чем может помочь детский психолог?

Он поможет вашему ребёнку справиться с эмоциональными и поведенческими проблемами, сложностями в общении со сверстниками и взрослыми, с трудностями в обучении и со многими другими возникшими проблемами.

Специалист поможет вам понять, почему у ребёнка возникли те или иные трудности и какие есть пути решения возникших проблем, даст вам необходимые рекомендации.

Психолог также может заниматься образовательной работой и проводить для родителей семинары, курсы и тренинги на разные темы по детской психологии.

Какие услуги предоставляет детский психолог?

Детский психолог проводит консультации для родителей, психологическую диагностику (психодиагностику) ребёнка, диагностирует стиль воспитания, который используют родители, проводит индивидуальные и групповые занятия с детьми.

Детский психолог может проводить арт-терапию, сказка-терапию, песочную и игровую

терапию, психокоррекционные занятия с ребёнком.



Специалист может проводить различные обучающие семинары, курсы и тренинги для родителей.

Детский и семейный психолог нашего проекта также проводит скайп-консультации для родителей и диагностику родительского стиля воспитания с последующими рекомендациями.

С какими проблемами работает детский психолог?

Давайте посмотрим на широкий спектр проблем, которые могут возникать у ребёнка в разные периоды его жизни и в случае возникновения которых необходимо обратиться за консультацией к специалисту.

- Агрессивное и импульсивное поведение,
- замкнутость,
- капризы и истерики,
- вредные привычки (кусание или грызение ногтей, сосание предметов, навязчивый онанизм),
- робость и застенчивость,
- повышенная тревожность,
- обидчивость,
- упрямство,
- страхи,
- невнимательность,
- трудности в пересказе текста,
- неусидчивость,
- сложности адаптации к саду и школе,

- проблемы общения со сверстниками и взрослыми,
- нарушения в развитии познавательных процессов (память, мышление, внимание, речь ребенка),
- низкая самооценка и неуверенность в себе,
- повышенная возбудимость и гиперактивность,
- ребёнок не хочет учиться, не усваивает материал,
- психосоматические проблемы (энурез, энкопрез),
- ревность и соперничество между братьями и сёстрами.

Первый контакт с детским психологом

Обычно детский психолог сначала беседует с родителями и выясняет причину обращения, а также все подробности, связанные с возникшей у ребёнка проблемой. Иногда на самую первую беседу детский психолог может пригласить также и ребёнка, чтобы он тоже принимал участие в разговоре. Затем детский психолог примет решение о том, какая форма работы с ребёнком и его семьёй будет наиболее полезна в данном конкретном случае.

Формы работы детского психолога

Детский психолог проводит консультации для родителей, индивидуальные занятия с ребёнком (игровую и песочную терапию, арт-терапию, сказкотерапию), групповые занятия с детьми (детские тренинги), психодиагностику ребёнка, психодиагностику стиля воспитания родителей, семинары и тренинги для родителей.

В первую очередь детский психолог сам является инструментом психологической помощи. От того, как психолог будет взаимодействовать с ребёнком и родителями на протяжении всей психологической работы, в значительной степени зависит конечный результат.

К другим инструментам детского психолога можно отнести различные психодиагностические методики (тесты, опросники), наборы для игровой терапии (фигурки животных, людей, конструктор, машинки), песочница и с песком для проведения песочной терапии, краски, пластилин – для арт-терапии, подушки и детская боксёрская груша для работы с детской агрессией и многие другие подручные средства, с помощью которых психолог может установить контакт с ребёнком и проводить психологические занятия с ним.

Направления работы детского психолога

К направлениям работы детского психолога можно отнести:

- Консультирование родителей ребёнка;
- Индивидуальные занятия с ребёнком;
- Психодиагностика детско-родительских отношений;
- Психодиагностика личности ребёнка;
- Коррекционные занятия с ребёнком;
- Развивающие занятия с ребёнком индивидуальные;
- Развивающие занятия групповые и подгрупповые;
- Проведение семинаров и тренингов для родителей.

Принципы работы детского психолога.

1. Не навреди.
2. Не оценивай.
3. Сохраняй беспристрастность восприятие.
4. Принцип осведомленного согласия – необходимость объяснять родителям все особенности психологической работы с их ребёнком.
5. Признавай право за ребёнком и родителями на любые чувства.
6. Принцип конфиденциальности, т. е. сохранение профессиональной тайны.
7. Принцип профессиональной компетентности: не берись за те направления работы, в которых сам хорошо разбираешься, не используй психологические методики, которыми в должной степени не владеешь.

Алгоритм работы детского психолога

Детский психолог сначала встречается с родителями ребёнка, чтобы выяснить все подробности, связанные с причиной обращения за помощью. Иногда психолог может принять решение пригласить на первую консультацию не только родителей, но и ребёнка, чтобы все вместе могли принять участие в беседе. Как правило, если ребёнок является школьником, он может полноценно участвовать в совместной беседе. Затем детский психолог решает, какой вид психологической помощи будет оказан ребёнку и его семье.

Задачи детского психолога

– научить родителей и детей эффективным формам коммуникаций, помочь родителям пережить возрастные кризисы ребенка, помочь ребёнку адаптироваться в обществе, а также оказать поддержку при различных поведенческих и эмоциональных нарушениях у ребенка.

Цели детского психолога

– решить проблему, которая возникла у ребенка или воспитывающих его взрослых, через анализ сложившейся ситуации, обучение родителей, психологическую работу с ребёнком, восстановление баланса во взаимоотношениях между ребёнком и родителями, восстановление благоприятного психологического климата в семье.

Как работает детский психолог?

Детский психолог работает с актуальным состоянием ребенка, проводит первичное собеседование и диагностику, задает вопросы родителям о жизненной ситуации ребёнка и о структуре семьи, а затем проводит занятия с ребёнком (иногда совместно с родителями). В процессе общения детский психолог создает условия для того, чтобы ребёнок смог свободно выражать свои чувства и желания, справился с эмоциональными и поведенческими трудностями, а родители — осознали причины возникновения проблемы у ребёнка и поняли, как их решить.

Длительность приема у детского психолога?

Обычно длительность приёма у детского психолога составляет от 50 до 60 минут.

Мифы о детском психологе

Существует несколько мифов о работе и личности детского психолога, которые мы сейчас рассмотрим.

Миф № 1. Детским психологом может работать только психолог, у которого есть свои дети. Это не так, потому что в своей работе специалист опирается на объективные знания и

научные факты, а не на свой жизненный опыт.

Миф № 2. Хороший детский психолог – это специалист с многолетним стажем работы. Совсем необязательно. Многие дети и подростки намного проще устанавливают контакт с более молодыми специалистами, которые располагают их к непосредственному и неформальному общению.

Миф № 3. Детский психолог – это врач. Это совсем не так. Не нужно путать детского психолога и с детским психотерапевтом или психиатром. Образование первого – психологическое, образование двух других специалистов – медицинское. Детский психолог не лечит, не ставит диагнозы и не выписывает таблетки. У него другие инструменты работы.

Миф № 4. Детский психолог объяснит моему ребёнку, как нужно себя вести. Это заблуждение. Часто родители полагают, что после беседы с детским психологом поведение ребёнка сразу изменится. Но так не бывает.

Детский психолог не будет читать ребёнку лекции и объяснять, как нужно себя вести. У детского психолога совсем другие цели и задачи. Он должен установить с ребёнком хороший, доверительный контакт и помочь ребёнку лучше понимать себя, свои чувства и мысли, свои желания и мотивы поступков. Только через это понимание в поведении ребёнка начнутся изменения. При этом очень важно, чтобы родители выполняли рекомендации психолога.