

Як поводити себе на консультації у психолога?



підготувала: практичний психолог
ДНЗ ХПСЛ
Бесонна В.В.



Як поводитися на консультації у психолога

Сприймайте психолога, як дзеркало у ванній.

Розслабтеся і будьте відвертими...

Намагайтесь не використовувати метафори та алегорії.

Не розказуйте нікому нічого з бесід з психологом, навіть якщо хтось цього вимагатиме.

Говоріть по суті проблеми.

Не уникайте болісних питань.

Не чекайте миттєвих результатів.

Виконуйте завдання, практикуйте, будьте послідовні.



Ідеальний психолог

Особистісні якості:

- Приємна зовнішність
- Добрий
- Толерантний
- Комунікабельний
- Поважає себе та співрозмовника
- Готовий до взаємних відвертостей
- Має почуття гумору
- Любить свою роботу

Консультації психолога допомагають:

- Розвивати особистість
- Виявити та вирішити конкретні проблеми
- Прийняти важливі рішення
- Долати кризи
- Вирішувати внутрішні конфлікти
- Покращити відносини з оточенням

З якими запитами звертаються до психолога:

- Конфлікти
- Відчуття самотності
- Діагностика з профорієнтації
- Розрив відносин з близькою людиною
- Тривожність або депресія
- Проблеми на роботі або у навчанні
- Проблеми з партнером тощо

23 КВІТНЯ
Всесвітній день
психолога

Психотерапія: як отримати максимальну користь



Спробуйте сформулювати, що ви хочете від психотерапії.

Якщо психолог з самого початку не подобається вам, не викликає відчуття хоча б деякої довіри і надії на зміну, не мучте себе, знайдіть іншого.

Будьте якнайвідвертіші.

Якщо у вас виникають питання, ставте їх.



Відвідуйте психолога регулярно.

Говоріть про свої почуття.

Говоріть з психологом про почуття і думки, які викликає у вас психолог.

Вчіться саморозумінню.



Пробуйте в реальному житті те, що зрозуміли в психотерапії.

Будьте готові до того, що психотерапія – це не завжди приємно

Не чекайте негайних результатів.

Не кидайте консультації відразу.



Міфи про психологів

Міф1

Психолог і психіатр –
по суті те саме

Психіатр – це фахівець у галузі діагностики і лікування психічних розладів (захворювань)
Психолог – фахівець, який одержав психологічну освіту.

Психологічна освіта – не медична, і тому психолог (на відміну від психіатра) не має права виписувати ліки. Галузь застосування його знань психологічне – консультування психічно здорових людей.

Міф2

Психолог вирішує за
людей їхні проблеми

Психолог лише створює умови, за яких людина сама здатна вирішити проблему. І допомогти він може тільки в тому випадку, якщо клієнт готовий до зміни себе, а не навколишнього світу.

Міф3

Послуги психолога –
для психічно
нездорових людей

Звернення за допомогою до психолога – не є показником ані слабкості людини, ані психічного нездоров'я. Однак час від часу всі люди потребують підтримки й допомоги зі сторони. А от кваліфіковану допомогу може надати саме психолог.

Міфи про психологів:

Міф 4

У психолога не може бути своїх проблем

Психологи – теж люди. Сказати, що в психолога не може бути особистих проблем, це однаково, що сказати, що лікар-терапевт не може застудитися, а травматолог – зламати ногу.



Міф 5

Психолог може вирішити всі проблеми

Психолог не вирішує проблеми своїх клієнтів, а допомагає їм самотійно знайти вихід. Найкращих результатів можна досягти, якщо клієнт і психолог встановили довірливі стосунки і зосереджені на роботі над певною проблемою. Краще, коли клієнт вибирає собі психолога. Продуктивна робота важка без взаємної симпатії.

Дякую за увагу!

