

Городской экспертно-консультативный совет родительской общественности при Департаменте образования и науки города Москвы

Классный час

«Мы рядом»



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

**«Девятнадцатый век был веком биологии,
двадцатый – веком физики,
двадцать первый – век психологии»**

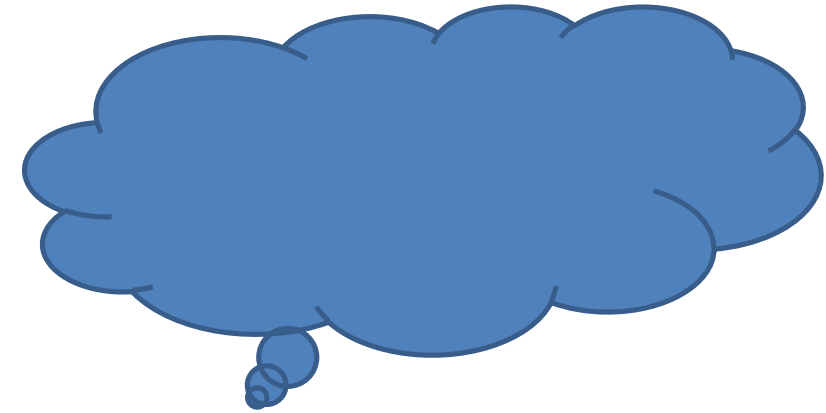
Аркадий Петрович Егидес



Кто такой психолог?

С вопросом, кто такой психолог, связано много мифов и путаниц. В современном мире профессия психолога является одной из наиболее востребованных и широко распространённых.

Задатки данной профессии зародились ещё в древней Греции, где специально обученные люди вели с пациентами долгие разговоры и пытались с помощью этого вылечить их душу – или, иначе, «психо». За несколько тысяч лет многое в психологии поменялось, однако концепция осталась практически неизменной. Главную роль в данной науке играет внутренний мир человека – его конфликты, травмы, мысли, эмоции.



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

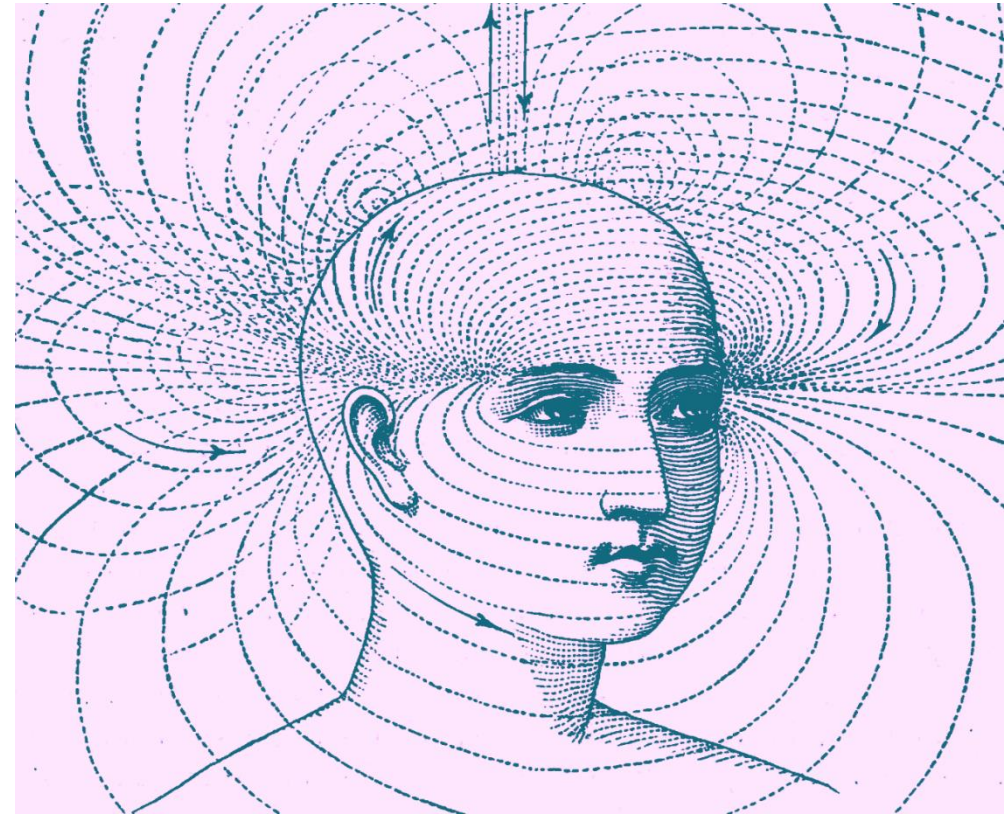
Наука о душе

Слово «психология» с греческого переводится как «наука о душе» («психо» – душа, «логос» – знание).

Психолог – это специалист, изучающий внутренний мир человека, его взаимосвязь с окружающей средой, а также психику и её структуру.

Психологом может называться человек, получивший соответствующее высшее образование.

В зависимости от квалификации и специализации он может работать с разными возрастными группами, а также с различными сферами человеческой жизни – семейной, деловой, учебной, спортивной и др.



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Что изучает психология?

Существует несколько разделов психологии:

Общая психология — изучает психическую деятельность человека

Психология личности — изучает внутренний мир человека

Возрастная психология — изучает психику человека от рождения до смерти

Педагогическая психология — изучает методы воспитания и обучения

Психология общения — изучает и решает проблемы взаимодействия между людьми

Клиническая психология — изучает психические явления с точки зрения их взаимосвязи с болезнями.

Чаще всего опытные психологи работают сразу с несколькими разделами данной науки, однако есть и более узконаправленные специалисты, работающие лишь с одним из них.



Психолог - не психиатр

Не путайте, психолог – это не одно и то же, что психиатр.

В отличие от психиатра, психолог занимается решением внутренних проблем психически здоровых людей – освобождением от эмоциональных травм, комплексов, налаживанием взаимоотношений с определёнными людьми и др.

Для того, чтобы производить психологическую деятельность, психологу не нужно углублённое медицинское образование, в отличие от психиатра, который получает его в первую очередь.

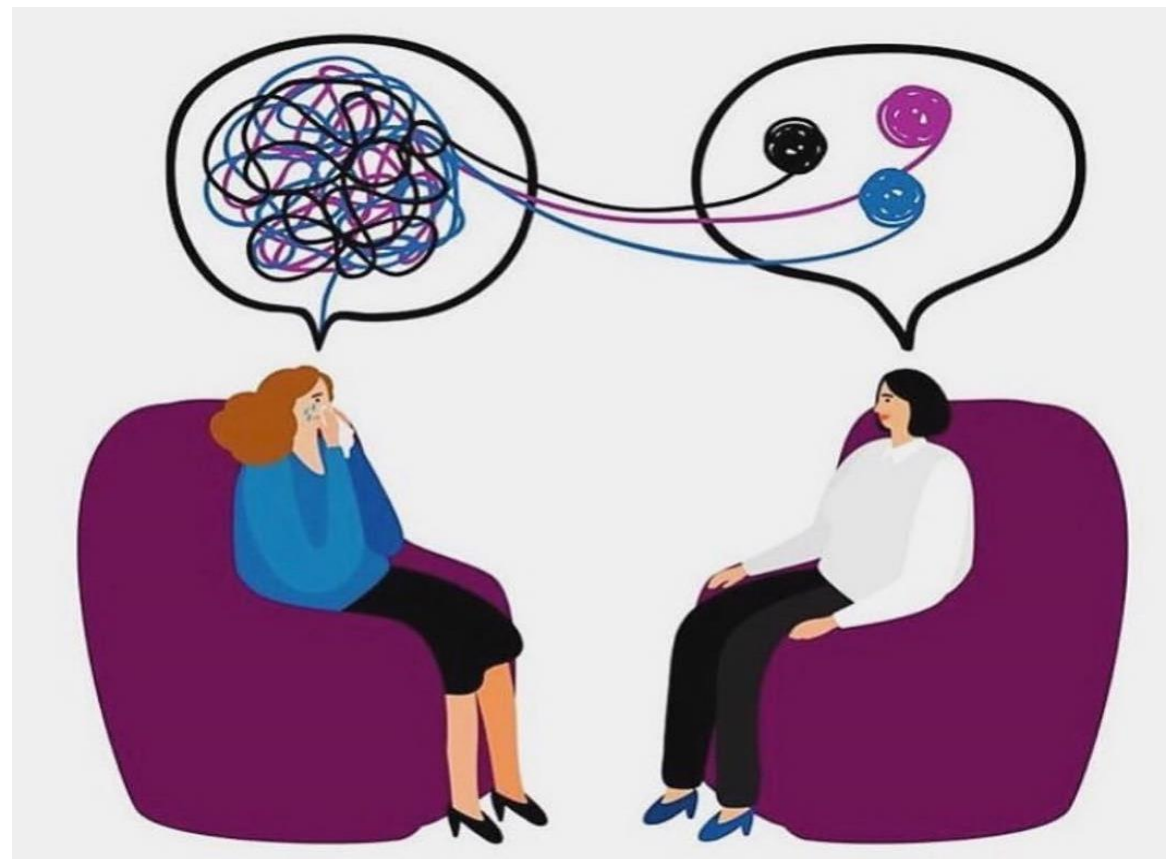
Психиатр работает с психически нездоровыми людьми, имеющими серьёзные психические заболевания и отклонения.



Роль психологов

Роль психологов в настоящее время очень важна — школы, предприятия, высшие учебные заведения не обходятся без этих специалистов.

Именно психологи разрешают большинство конфликтов и недоразумений, помогают снижать уровень стресса.



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Особенности профессии

Работа психолога построена на общении с людьми, поэтому специалист в данной области должен обладать такими личностными качествами, как:

- стрессоустойчивость
- гуманность
- доброжелательность
- умение слушать

Умение проникать в суть внутренних проблем пациента. Грамотный специалист никогда не позволит себе перебивать клиента, ущемлять его достоинство, принижать значение его внутренней проблемы. При общении с пациентом перед психологом стоит задача наладить с ним коммуникативный контакт и найти наиболее подходящую технику решения эмоционального вопроса пациента.



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Почему люди боятся обращаться к психологам

1. Страх оценки/осуждения/непринятия

- со стороны психолога
- со стороны других людей
- осуждение самого себя

“Вдруг психолог будет меня осуждать или посмеётся надо мной?”

“Он псих” - так могут подумать мои знакомые, если узнают, что я хожу к психологу.

И я сам могу начать так относиться к себе.

Я не справился с ситуацией сам, пошёл к психологу “чинить голову” - значит псих...”

В том-то и состоит искусство психолога, чтобы принять и выслушать Вас безоценочно, без осуждения и критики. Психолог принимает вас таким, какой Вы есть, и помогает Вам принять себя.

А знакомым, которые могут над вами посмеяться, не говорите о том, что ходите к психологу. Говорите лишь тем людям, которые вас принимают и поддерживают.

Раз пошли к психологу - значит побороли страх, готовы работать над ситуацией и над собой, не пуская всё на самотёк.



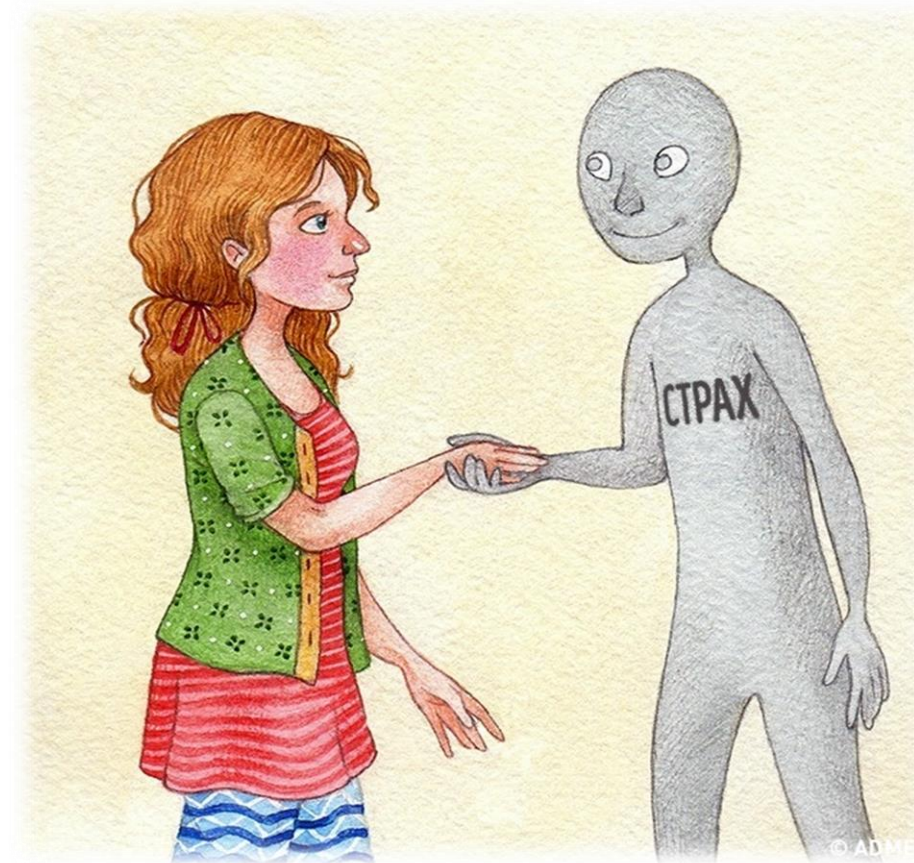
ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Почему люди боятся обращаться к психологам

2. Боюсь огласки

“Вдруг психолог кому-то расскажет о моей ситуации, и у меня будут неприятности.”

Как у медиков есть клятва Гиппократата, так и у психологов есть золотое правило - не разглашать тайны своих клиентов. Конфиденциальность, доверие - фундамент, на котором строится психологическая работа. Ни один профессиональный психолог не станет разбалтывать то, что вы ему расскажете.



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Почему люди боятся обращаться к психологам

3. Боюсь быть обманутым

“Настоящий ли это психолог, компетентный? А вдруг психолог - шарлатан? А вдруг меня загипнотизируют, зомбируют, отформатируют, вплетут в голову?”

В наше время, действительно, немало мошенников, лже-гуру и прочих личностей, которых интересует исключительно получение прибыли. Встречаются и некомпетентные психологи.

Как быть? Как выбрать психолога? Как понять, что психолог не обманет?

Самый надёжный способ - выбрать психолога по рекомендации.



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Почему люди боятся обращаться к психологам

4. Боюсь узнать о себе что-то плохое

“Вдруг я пойму, что я хуже, чем о себе думаю - что я страшный, ужасный человек, просто монстр?!”

Да, работая над собой, можно узнать о себе не самые приятные вещи. Но, если над собой не работать, всё это “не самое приятное” так и останется неосознаваемым и будет исподволь отравлять жизнь (как себе, так и окружающим).

Не лучше ли увидеть, признать, принять все эти качества - и тем самым открыть дорогу для изменений в лучшую сторону.

Еще древние мудрецы говорили: "Познай себя и ты познаешь весь мир!"



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Почему люди боятся обращаться к психологам

5. Боюсь, что станет хуже, больнее, если “расковырять” раны.

“Ух, у меня столько проблем, разбирать - не разобрать, только начни... Я просто не думаю о болезненных событиях, мне так легче. Идти к психологу - бередить старые раны. Не хочу снова переживать эту боль...”

Даже если мы спрячем свои переживания в самые потайные уголки души, они не исчезнут, они обязательно проявят себя в жизни. Они ждут пока их увидят, примут и, наконец, отпустят.

Невыплаканные слёзы = подавленная боль = психосоматика.

Рано или поздно наше тело отреагирует каким-либо недомоганием, болезнью на запрятанную, подавленную боль.

Избавляясь от “скелетов в шкафу” - от подавленных чувств, мы ощущаем, как уходит “гора с плеч”, как становится легче дышать



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Важно!

Помните!

Психолог — это **помогающий специалист**.

Не осуждающий, не оценивающий, не обесценивающий а **ПОМОГАЮЩИЙ**.

Если вы понимаете, что у вас есть проблемы в которых вам трудно разобраться, вы запутались, вам не с кем поговорить и поделиться своей болью, обязательно обращайтесь за помощью к этим специалистам!



ИЛЛЮСТРАТОР: HARIN TAYLOR ART



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Психологическая помощь

НЕОТЛОЖНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
для детей, подростков и их родителей
8-800-250-11-91



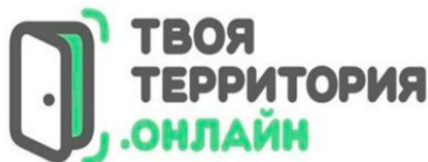
Вместе не страшно

Вместе не страшно!
Девиз Службы неотложной психологической помощи

Анонимный чат для подростков

МЫРЯДОМ.ОНЛАЙН
понедельник — пятница с 9:00 до 21:00

Мы сотрудничаем с
Благотворительным
фондом «Твоя
территория». Наши
специалисты работают
в анонимном чате с
09:00 до 21:00 с
понедельника по
пятницу.



Здесь можно
обратиться за
помощью и,
переписываясь с
консультантом,
открыто говорить о
ситуации, которая
беспокоит, о своих
чувствах и
переживаниях.

ГБОУ города Москвы «Городской психолого-педагогический центр Департамента образования города Москвы» (ГБОУ ГППЦ ДОНМ).

Оказание бесплатной очной психологической помощи детям и их родителям. Проведение профилактических мероприятий суицидального поведения обучающихся.
Неотложная психологическая помощь —
Орликов переулок д.8

- Единая справочная: [7 495 730 21 93](tel:74957302193)
- Секретарь: [7 499 172 10 19](tel:74991721019)
- E-mail: gppc@edu.mos.ru
- Сайт www.gppc.ru



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

**ГОРОДСКОЙ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ
ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ г. МОСКВЫ**
www.roditel.educom.ru

Председатель: Мясникова Людмила Александровна
myasnikovalala@mos.ru mjasnikowana@yandex.ru

Заместитель председателя: Галузина Ольга Алексеевна
+7 (926) 595-42-32 GaluzinaOA@mail.ru

Контакты для обращения:
+7 (963) 670 – 34 – 90 **+7 (495) 123 – 37 – 31**
nebudzavisim@mail.ru

