Сторінка психолога

Ласкаво просимо!
Вас вітає психологічна служба
Гулянецького ліцею
Будемо раді, якщо матеріали та інформація, розміщені на сайті,
будуть корисними та цікавими для Вас!

Кожна людина – острів всередині себе,
І вона може побудувати міст до іншої,
якщо… їй дозволять бути самою собою. (Р.Роджерс)

ПРАКТИЧНИЙ ПСИХОЛОГ Башкир Віта Василівна

Консультації проводяться за попереднім записом

по телефону 097-69-66-953

Шановні батьки та учні нашої школи!

Сьогодні ми живемо, працюємо та навчаємось в умовах незвичних для нас - карантин,  самоїзоляція, дистанційне навчання.

Якщо у Вас є запитання до мене, як до спеціаліста, радо допоможу.

 Для цього Вам потрібно звернутися на онлайн - консультацію за електронною адресою-bacskuvita@ukr.net

 ***«Не можна  вилікувати  тіло – не лікуючи  душу, і  навпаки:    вилікувати  душу  неможливо зневажаючи  тіло»***

***«Гіппократ»***



            Багато  хто з  нас живе  з  відчуттям болю від  якого потерпає і  тіло і душа. Що  ми  зазвичай  робимо, вперше  відчувши  біль? Починаємо  ковтати  пігулки, ніби  говорячи йому: «Замовчи,  я не  бажаю  тебе чути!». І на  якийсь час   біль змовкає, але потім обов’язково дає  про  себе  знати з наростаючою  силою,  переростаючи  в    значно  серйознішу  проблему,  яку тільки  пігулками  не  заглушити.

Чому?

Тому, що  будь — який біль означає,  що  ми  в  повсякденній  суєті  забули, власне,   про  себе.

Забули,  що  шлях  до  благополуччя, здоров’я і  процвітання  починається  з маленького  кроку  на  зустріч  собі. З бажання розплутати  клубок життєвих  негараздів, розчарувань та тривог. З відновлення  глибинної  любові  і  поваги  до  самого себе.

Все можливо, тільки  не варто  залишатись  один на один зі  своїми  проблемами, адже є психологія -  наука, що протягом  віків допомагала людині знаходити  вихід  із  найскладніших  ситуацій.  Довіртесь собі, дозвольте  психологу  вам допомогти, адже Ви  варті  того,  щоб бути  щасливими.

Тому – індивідуальна  консультація у психолога  — це час, який належить тільки Вам!      Це час та місце, де можна вільно думати та відчувати,  аналізувати та змінюватися  ефективно  вирішуючи  всі свої  життєві проблеми.

На консультації у психолога Ви зможете зрозуміти, чому виникають складнощі та проблеми у Вашому житті та як їх можна уникати або долати.

Це можливість поміркувати про себе та своє життя, можливість визначитися з тим, як саме ви хочете жити, які стосунки з навколишніми мати, як зробити своє життя наповненим енергією та натхненням.

**На  консультації  у  психолога  ви  завжди  знайдете:**

**-  увагу;**

**-  конфіденційність;**

**-  необхідну допомогу та  підтримку**

***Психолог  не дає конкретних  порад, не  оцінює «правильно – неправильно», «добре – погано».  Психолог використовує  свої  знання, навички, практичний  досвід,  щоб допомогти  Вам побачити  та  усвідомити причини своїх проблем та  шляхи  їх  вирішення.***

**Навіщо дітям потрібні шкільні психологи?**

Майже у кожній школі є психолог. Але деякі учні про це навіть і не знають. А більшість тих, хто знають, все одно до них не ходять, навіть якщо і мають певні проблеми. То навіщо ж тоді все-таки потрібні шкільні психологи?

У деяких школах ставлення дітей до психологів дуже дивне. Особливо це стосується молодших класів. Так, якщо однокласник відвідує психолога, то його починають вважати ненормальним, божевільним, дражнити психом. Це тому, що діти мало обізнані у тому, чим займаються психологи, тому і видумують різноманітні міфи.

**У чому полягає робота шкільного психолога та які її особливості?**

Шкільні психологи відносяться до групи психологів-педіатрів. Але, на відміну від самих педіатрів, вони не займаються лікуванням дітей. Вони існують в основному для того, щоб вислухати проблему, дати пораду. Чи помічали ви, що коли комусь викажеш свої тривоги, то одразу й легше стає на душі. Для деяких роль “жилетки”, у яку можна виплакатись, виконують друзі чи батьки. Але ж бувають такі ситуації, що соромно або незручно розповісти мамі, а подруга потрібної поради не дасть, адже сама не має життєвого досвіду. В таких випадках допомагає психолог. Він у жодному разі не має права розголошувати інформацію, яку розповів учень. Лише у крайньому випадку може поговорити з батьками.

Також шкільні психологи багато проводять різних досліджень. Крім цього, в деяких школах вони ведуть факультативи з психології та виступають кураторами курсових робіт та МАН. Досить багато дітей у наших школах цікавить дослідження тем з психології, адже вони пишуть у своїх роботах саме про ті проблеми, які цікавлять власне їх самих. Це дозволяє їм краще розібратися у своїх проблемах та знайти шляхи їх вирішення.

**Чи часто зараз учні звертаються за психологічною допомогою?**

Виявляється в різних школах по-своєму. У нашій школі, наприклад, учні користуються психологічною допомогою. Знають, хто такий психолог і яким незамінним він може стати у вирішенні їхніх особистих проблем. Майже кожного дня  учні приходять поділитись своїми тривогами, — це вважається нормальним.

**Які проблеми зараз найбільше турбують дітей та підлітків?**

В основному це ситуації пов’язані з проблемами у сім’ї та стосунками з однолітками. Конфлікти, непорозуміння — різне у житті буває. Але ті, хто звертався по допомогу, обов’язково знаходили вихід із складного становища. А часто навіть буває, що після візиту до психолога проблема вже не здається такою страшною, адже просто розповівши її, дитина починає краще розбиратись у ситуації та перестає переживати через, як виявлялося, дрібниці.

**В яких випадках треба, не боячись, йти просити допомоги у психолога?**

Не переживай, якщо відчуваєш, що починаєш заплутуватись у ситуації. Лише людина, яка об’єктивно зможе оцінити твоє становище, допоможе тобі розібратися. Не потрібно виношувати проблему в собі, це ні до чого хорошого зазвичай не призводить. Це лише може спричинити душевну травму та виникнення комплексів.