

## Хто такий психолог та коли до нього звертатись?

Яка ж різниця між психологом, психотерапевтом, психіатром і психоаналітиком?

Психіатр - лікар за освітою, займається в основному медикаментозним лікуванням серйозних клінічних діагнозів з набором конкретних, вивчених симптомів - шизофренія, епілепсія, депресивні розлади і розлади особистості, деякі види важких неврозів. Боятися його не треба, і на консультацію варто завжди прийти в разі, якщо симптоми, що виникли у вас \ ваших дітей, лякають вас своєю неадекватністю. Якщо ви прийшли не за адресою, лікар відправить вас до психотерапевта або психолога.

Психотерапевти можуть бути різні: одні - це лікарі, часто психіатри, які пройшли спеціальну підготовку по психотерапії, інші - це психологи, теж отримали спеціальну освіту. Психотерапія теж буває різна - гештальт-терапія, пісочна терапія, символ-драма, психодрама, арт-терапія, казкотерапія, йоготерапія.

Психолог - власне, той, хто не потрапляє ні в одну вищеназвану категорію, людина з психологічною освітою. Але основну цінність для психолога – він має додаткову освіту після його базового, всілякі курси, тренінги та навчання. Спектр запитів клієнтів психолога дуже широкий, від конкретних (страх літаків) до дуже загальних (особистісне зростання). Найчастіше психологічна робота ведеться з емоційною сферою клієнта, - його почуттями, а також з внутрішніми установками, переконаннями і їх впливом на життя людини і його відносини з людьми.

Психоаналітик - це психолог, який отримав додатковий диплом психоаналітика. Психоаналіз, що почався з Фрейда, зазнав зараз багато змін, але все одно є парадигму психотерапії з конкретними завданнями, методами і поглядами.

### З яких питань найчастіше батьки звертаються до шкільного психолога?

Найчастіше до шкільного психолога звертаються з якимись явними, «проблемними» питаннями, - порушення поведінки у дитини і труднощі навчання в школі. Але важливими «показаннями» для візиту до психолога також є: порушення емоційного фону - тривале зниження настрою, депресія, підвищення рівня агресії, складна сімейна ситуація, проблеми взаємодії з батьками або одним з них (навіть не присутнім в сім'ї), труднощі контакту з однолітками або вчителями, зайва тривожність дитини, або симптоми з боку організму - часті хвороби, алергії, і інші захворювання з високим значенням психологічного компонента в основі.

### Як провести грань між «індивідуальною особливістю» і «психологічною проблемою» у дитини:

Якщо батьки не знають, чи є поведінка дитини нормальним, це вже може говорити про їхні стосунки. Часто орієнтація на громадську думку, тиск родичів і статті в різних журналах створюють в голові батька якийсь усереднене поняття «норми». І буває, що дитина, в силу індивідуальних особливостей, не входить в ці рамки, чим викликає занепокоєння, напруга, злість, потім безсилля батьків (по

наростаючій). Тому є певний відсоток дітей, яких заштовхують в кабінет психолога без потреби, коли допомога потрібна мамі або бабусі щодо прийняття їх дитини таким, яким він є.

Основним критерієм як і раніше залишається психологічне благополуччя самої дитини. Якщо певна поведінка, емоційні реакції, звички роблять його нещасним і менш успішним в житті, заважають йому, - це «психологічна проблема». Якщо немає - індивідуальна особливість. Тим, хто сумнівається батькам можна порадити спочатку прийти самим до шкільного психолога і розповісти про те, що їм здається проблемним в поведінці дитини, і разом вирішити, хто потребує психологічної допомоги і в який саме.

У народі ходить вираз:

«Краще плакати у психолога, ніж сміятися у психіатра»!

Якщо у Вас виникають питання до шкільного психолога, то завжди отримати на них відповіді можна в шкільному кабінеті соціально-психологічної підтримки,