

## За психолога и психологическото консултиране

Психологът често се възприема от хората като експерт, съветник, учител или приятел. Влагаме различен смисъл в неговата роля и имаме различни очаквания в зависимост от своите потребности. Ако се чувстваш самотен, ще имаш нужда от приятел. Ако не знаеш как да се справиш, ще се нуждаеш от съвет.

Психологът всъщност е специалист, който познава добре „психичните закони“, по които се движат и развиват нашите мисли, чувства и поведения. Той е човек, на когото вие ще се доверите, а той ще съхрани безопасно това, което вие споделяте с него, спазвайки всички етични принципи на психологическата работа. Той ще ви помогне да откриете в себе си ресурси за преодоляване на затрудненията и ще ви съпроводи по пътя към промяната.

Психологическото консултиране е вид общуване между клиент и консултант, което се основава на задаване на въпроси и търсене на отговори, изследване на уменията и силните страни на клиента, неговите емоции и убеждения, неговите възможности за справяне с житейските трудности.

Консултант и клиент вървят заедно по една пътека, често стръмна и изпълнена с препятствия, но и интригуваща, приключенска, откривателска. Те са търпеливи, креативни и мотивирани да достигнат целта.

Най-често срещаните проблеми, които водят хората в консултация са:

- Тревожност и депресия;
- Загуба на близък човек;
- Развод или раздяла;
- Проблеми във връзката с партньора;
- Травма, криза;
- Проблеми с децата и др.

Децата също имат своите тревоги, проблеми и трудности. Обикновено те не могат да разберат своите чувства и преживявания, нито да ги назоват, затова ги изразяват чрез действията си. Родителите забелязват проблеми със съня или храненето, чести боледувания, агресивни прояви или провали в училище и т.н. Именно такива необичайни за детето повтарящи се действия провокират родителите да потърсят помощ.

Най-често срещаните проблеми, които водят децата в консултацията са:

- Раждане на ново дете в семейството;
- Развод между родителите;
- Смърт или загуба на близък;
- Съперничество между братя и сестри;
- Агресивно поведение;
- Травми от осиновяване;
- Детска тревожност;
- Проблеми на юношеството и др.

Ако имате нужда от психологическа консултация, можете да се свържете с мен. Бъдете здрави! Останете си вкъщи!

Здравка Петрова, педагогически съветник

[zdravka.petrova@alekoplovdiv.bg](mailto:zdravka.petrova@alekoplovdiv.bg)

тел. : 0879 884512