**«По каким вопросам можно обратиться к психологу?»**

Автор статьи: педагог-психолог Киселева Е.М.

***«Познать себя мы можем только через глаза другого...»***

***Психологическая помощь*** – это совместная работа психолога и клиента.

При этом **к*лиенту*** отведена активная роль - открыто говорить о своих переживаниях и прилагать усилия для понимания специалиста.

*П****сихолог не дает готовых советов!*** Обратившемуся за помощью человеку он создает условия для самостоятельного поиска выхода из сложной ситуации, опираясь на опыт, ценности и ресурсы клиента.

Специалист поможет клиенту:

* увидеть другие стороны его жизненной ситуации и реакции на них;
* установить связь между чувствами и поведением, между событиями прошлого и настоящей жизнью;
* привести к пониманию того, что обычно ускользает от его взгляда
* выбрать новые средства самопознания, самопринятия...

*Таким образом, через погружение во внутренний мир и диалог, клиенту постепенно откроются новые перспективы решения его проблем.*

По каким вопросам можно обратиться к психологу?

1. **Вопросы личностного плана**
   * Проблемы эмоционального характера (плохое настроение, душевный дискомфорт, страхи и др.)
   * Недовольство собой, неприятие своей внешности, неуверенность
   * Повышенная утомляемость, раздражительность, хроническая усталость, лень…
   * Чувство одиночества и сложности в выстраивании коммуникаций
   * Развитие творческих способностей
   * Возрастные кризисы
   * Психологическая травма (насилие, болезнь, физическая травма, эмоциональное потрясение, стали очевидцем или участником ДТП)
   * Проблема поиска смысла жизни, себя в этом мире
   * Все виды зависимости (любовная, пищевая, компьютерная, токсическая, алкогольная, наркотическая) на ранней стадии формирования
2. **Вопросы, касающиеся детского развития**
   * Диагностика психического развития детей и консультации родителей
   * Коррекция и развитие познавательных функции: мышления, внимания, памяти, воображения, восприятия, речи
   * Неприспособленность ребенка к коллективу в образовательном учреждении
   * Нежелание учиться
   * Проблемы в выстраивании межличностных отношений
   * Проявление агрессии по отношению к детям, взрослым
   * Трудности подросткового периода
3. **Вопросы из сферы семейных и партнерских взаимоотношений**

(взаимоотношения «муж-жена» «ребенок-родитель», «ребенок-ребенок»)

• Поиск половины

• Сложности в общении и установлении доверительных отношений (с обеих сторон)

• Если родители «не понимают»...

• Если дети «не слушаются»...

• Ревность

• Конфликты

• Развод

• Потеря близких

1. **Вопросы, касающиеся профессиональной сферы**
   * Самоопределение. Проблема выбора профессии
   * Поиск работы
   * Неудовлетворенность работой
   * Разрешение конфликтных ситуаций на работе
   * Обучение эффективному деловому общению
   * Бизнес-консультирование
   * Построение успешной карьеры