

Drodzy Uczniowie!

Być może niektórzy z Was wciąż zastanawiają się, kim jest psycholog szkolny i jaka jest jego rola w szkole. Zapewne też trapi Was pytanie, kiedy można lub wręcz należy się do niego udać. Wśród ludzi często krążą dość magiczne i niesprawdzone opinie na temat zawodu psychologa. Oto pewne prawdy, półprawdy i mity na temat psychologów. Przeczytajcie, by móc oprzeć swą wiedzę na faktach, nie na utartych stereotypach.

### **Mit 1. Psycholog jest jasnowidzem, umie czytać w myślach.**

Żaden psycholog nie jest jasnowidzem, ani wróżbitą, nie potrafi czytać w myślach. Zwykła rozmowa z psychologiem nie sprawi, że odkryje on Twoje sekrety. To Ty decydujesz, ile i co chcesz mu powiedzieć.

### **Mit 2. Psycholog zawsze analizuje.**

Choć zdarza się, że psycholog wykorzystuje swoją wiedzę do rozmowy z ludźmi, jednak jego kontakty z innymi ludźmi nie polegają na ich stałej analizie. Nie jest tak, że zawsze i wszędzie analizuje to, co widzi i słyszy. Psycholog nawiązując prywatne kontakty z innymi ludźmi, traktuje ich tak samo, jak każdy inny człowiek traktuje nowo poznane osoby. Co więcej – nigdy nie chce oceniać Twojego zachowania.

### **Mit 3. Praca psychologa polega na doradzaniu.**

Psycholog nie jest doradcą. Pomaga ludziom w dokładniejszym przyjrzeniu się ich problemom. Czasami jest jak nawigacja, wskazując różne możliwe drogi, objazdy, podaje kilka możliwości wyboru. Wskazuje kierunek, ale nie może Cię do niczego zmusić. Naprowadza, pomaga zdobyć dobrą widoczność na samego siebie, ale ostateczny wybór zawsze należy do kierującego, czyli do Ciebie, bo to Ty decydujesz o sobie i tylko w Twojej mocy jest, by zmienić coś w swoim życiu, by poradzić sobie z trudnością.

### **Mit 4. Psycholog to psychiatra.**

Psychiatra i psycholog to zawody mające cechy wspólne – każdy z nich zajmuje się człowiekiem i jego psychiką. Różnica znajduje się przede wszystkim w wykształceniu - aby zostać psychiatrą, należy ukończyć studia medyczne, a psychologiem – psychologiczne. Psychiatra zajmując się poważnymi zaburzeniami psychicznymi (ciężka depresja, schizofrenia, psychozy), stosuje w ich leczeniu środki farmakologiczne, których psycholog nie ma uprawnień przepisywać.

### **Mit 5. Potrzebuję psychologa, gdy jest coś ze mną nie tak. To znaczy, że jestem chory psychicznie, słaby i nienormalny, a w życiu nie daję sobie rady.**

Do psychologa przychodzą nie tylko osoby, które są zaburzone lub chore psychicznie. Czasem ludzie zwyczajnie potrzebują, by ktoś ich wysłuchał, pomógł spojrzeć na swoje życie i problemy z innej perspektywy. Sama choroba psychiczna nie jest również przejawem słabości, życiowej nieudolności, czy też szeroko pojętej „nienormalności”. Choroba psychiczna jest „chorobą duszy”- chorobą, jak każda inna, wymagającą leczenia. Często bywa tak, że już sama rozmowa przynosi inną perspektywę spojrzenia na dany problem i nasuwa klientowi rozwiązania, pomaga w zrozumieniu własnej sytuacji. Wizyta u psychologa wiąże się często z zaplanowaniem dalszej kariery, rozmową o sukcesach, samorozwojem poprzez pomoc w dostrzeżeniu swoich atutów i słabości.

### **Mit 6. Psycholog to mistrz manipulacji, przez co trzeba na niego uważać.**

Każdy przyszły psycholog w toku studiów poznaje techniki wpływu społecznego - są to obowiązkowe zajęcia w programie nauczania. Jednak nie można nazwać żadnego psychologa „mistrzem manipulacji”. Posiadamy wiedzę o technikach wpływu, ale w żadnym wypadku nie powinniśmy jej używać do manipulacji. Znamy je, ale celowe ich stosowanie jest niegodne z etyką naszego zawodu.

### **Mit 7. Typowy wygląd psychologa.**

Istnieje stereotyp, że dobry psycholog skupia się na sprawach duchowych i nie przywiązuje wagi do tego, co na zewnątrz. Psycholog to też człowiek i wygląda jak każdy z nas. Owszem, psycholog szanujący swojego klienta zwykle jest schludny, zadbany, unika wyzywających, zwracających uwagę szczegółów ubioru, ale nie jest to zobowiązująca wszystkich psychologów reguła. Udając się na wizytę do psychologa, możemy spotkać łysiejącego pana po pięćdziesiątce, w wytartej skórzanej marynarce i spodniach tęskniących za pralnią, ale też może to być atrakcyjna blondynka, marzenie miłośników pism dla panów. To jak się psycholog ubiera, zależy od jego upodobań, ale to, jakim jest on fachowcem, nie zależy od stylu jego ubioru.

Odpowiadając na dwa zadane na wstępie i ważne dla Was pytania, można powiedzieć, że psycholog to osoba udzielająca profesjonalnej pomocy psychologicznej. Dlaczego profesjonalnej? Nie tylko dlatego, że opartej na wiedzy naukowej, ale przede wszystkim dlatego, że jest osobą „neutralną” i bezstronną, nie zaangażowaną emocjonalnie w problem i relację z Wami, co umożliwi obiektywne spojrzenie na daną sprawę. Psycholog jest osobą, która przede wszystkim słucha, a nie ocenia, co pozwala na stworzenie atmosfery akceptacji i bezpieczeństwa. Gdy trzeba udzieli rady, Wam samym pomoże dojść do optymalnego rozwiązania, a w innym przypadku być może po prostu pomilczy razem z Wami. Co jednak ważne, psychologa, podobnie jak lekarza, obejmuje tajemnica zawodowa, w związku z czym, możecie być pewni, że ujawnione przez Was informacje nie zostaną nikomu przekazane bez Waszej wiedzy i zgody. Jednak jest zobowiązany niektóre z nich przekazać dalej, jeśli grozi Wam niebezpieczeństwo.

Kiedy zatem warto udać się do psychologa szkolnego i skorzystać z jego pomocy? Odpowiedź brzmi: zawsze wtedy gdy chcecie porozmawiać o czymś dla Was ważnym, gdy macie jakiś problem, gdy coś Was martwi i niepokoi lub po prostu wtedy, gdy potrzebujecie towarzystwa drugiej, życzliwej Wam osoby.

Zapraszamy!