**6 опасений, удерживающих от обращения к психологу**

**Автор – Елена Болдырева**

Когда проблем становится все больше, они как снежный ком наматываются на жизненные дни. Жалобы близким, мужу, подругам, незнакомым людям уже не помогают справиться с тревогой и болью, которая терзает внутри. Казалось бы, самое время обратиться за профессиональной помощью. НО… есть много «но», разных опасений, который останавливают. Сегодня поговорим об этих опасениях.

Опасение 1. Личную информацию узнают посторонние.

Мы, психологи, придерживаемся этического кодекса, в котором одним из пунктов идет «сохранение конфиденциальности». Конфиденциальность может быть нарушена, если речь идет об угрозе жизни или здоровью какого-либо человека. И заранее обговаривается с тем, кто обращается за помощью к психологу. Есть риск встретиться с недобросовестным специалистом. Увы, как и в любой другой профессии.

Опасение 2. После психолога станет еще хуже.

После обращения за психологической помощью вы можете о себе что-то узнать, понять. Это может сделать вашу прежнюю жизнь невозможной (например, когда вы не обращали внимание на эмоциональное насилие в семье. После осознавания того, что с вами обращаются неподходящим образом, ваши отношения с окружающими могут измениться, прекратиться.

А еще вспоминается рассказ одной мамы, которая обратилась за помощью ко мне с жалобой: что после занятий с психологом ребенок стал просить уважать его личное пространство. Она с возмущением рассказывала, что подросток просит стучать к нему в дверь, чтобы зайти в его комнату. И сказала, что после психолога отношения ухудшились. На самом деле – видимость хороших отношений – это не то же самое, что хорошие отношения. Когда отношения действительно хорошие, то люди могут разговаривать и договариваться сами друг с другом. После взаимодействия с психологом нарушения в отношениях могут проявиться ярче. И здесь важно, если вы хотите изменений, не останавливаться. Система ваших отношений меняется. Нужно время, чтобы найти новое подходящее для вас и ребенка равновесие. Важно не только ребенку меняться, но и родителю тоже. Ребенок – это не раб и не объект послушания, не плюшевый мишка. Это живой человек со своими желаниями, интересами. Порой родителям бывает трудно принять такую родительскую точку зрения.

Опасение 3. Психолог поставит на учет. Это миф. У психолога нет такой компетенции. На учет может поставить врач-психиатр. Психолог может порекомендовать обратиться за консультацией к врачу психиатру. И это уже ваш выбор: сделать это или нет. Если психолог работает в государственном Центре, то и в этом случае психолог на учет не ставит. Единственно, он ведет внутренний учет посещений, но эта документация остается внутри Центра и не сообщается сторонним организациям.

Опасение 4. Психолог будет стыдить или указывать как жить. Задача психолога – помочь человеку заметить, что и как с ним происходит в жизни, как он попадает в сложные ситуации, как можно иначе справляться с трудностями в жизни. Психолог не решает, как человеку жить. Психолог стоит на позиции принятия человека со всеми его трудностями, «хорошестями» и «плохостями». Психолог говорит на языке ненасильственного общения, на языке безоценочных суждения.

Опасения 5. Близкие или знакомые осудят или посмеются за обращение к психологу. К сожалению, близким, знакомым порой бывает выгодно, чтобы вы оставались таким, какой есть сейчас. Как в фильме «Влюблен по-собственному желанию», где главная героиня работала в библиотеке. Безотказно соглашалась за кого-то выйти на работу, выручить в какой-то ситуации. Но настал день, когда она не смогла так поступать, так как в ее жизни наступили изменения. И отношения с коллегами стали хуже. Им была выгодна безотказная коллега, а не счастливая женщина. Поэтому решение – обращаться за помощью или нет – это только ваше решение. Потому что ваша жизнь – это ваша жизнь. Только вы знаете, как ее лучше прожить.

Опасение 6. Если трудности связаны с ребенком, непонятно, как ему объяснить, кто такой психолог.

Когда ко мне на прием приходят мамы с детьми, порой слышу у себя в кабинете такие фразы:

- Слушайся учительницу!

- Отвечай, когда доктор спрашивает!

- Некрасиво ты ведёшь себя перед тетей!

И я понимаю, что родитель в затруднении – как же назвать специалиста, к которому он обратился за помощью и как объяснить это ребенку. Прежде, чем отправиться на прием к психологу, с ребенком, важно поговорить о том, куда вы идете. Узнать, что знает ребенок о том, кто такой психолог.

Так как же сказать ребенку, куда, к кому и зачем вы идете с ним? Я долго пробовала найти какой-то универсальный ответ-объяснение. Мне, кажется, его нет.

НО я попробую. То, что вы можете сказать ребенку, зависит от его возраста, и его ситуации, той проблемы, с которой вы решили обратиться за помощью.

Например, для детей 5-10 лет может быть примерно такой диалог перед посещением психолога:

Родитель: Мы пойдем к психологу. Знаешь кто это?

Ребенок 1: Да! – (если ребенок говорит «да», попросите его рассказать, что он про психолога знает).

Ребенок 2: Нет. –

Возможное объяснение:

- вот есть врачи – они лечат, учитель – учит, а есть психолог – он помогает с трудностями в жизни справляться, но не делает это за тебя, а помогает справиться самому. Вот тебе нравится в школе, но часто плачешь, когда что-то не получается, психолог поможет научиться более спокойно реагировать на трудности.

- вот тебе хочется говорить, чтобы тебя понимали, но не хочется заниматься, психолог поможет разобраться с этим (когда ребенок не хочет заниматься с логопедом)

- вот вы ссоритесь с сестренкой, и мы из-за этого тебя ругаем. Мне это не нравится. Психолог поможет разобраться, чтобы мы меньше ругались (ссоры в семье).

Что бывает в кабинете у психолога:

- психолог играет с детьми, рисует, лепит из пластилина, играет на простых музыкальных инструментах, вырезает, рвет бумагу, играет в настольные игры, с игрушками, иногда предлагает интересные задания, если ребенок согласен выполнять их, разговаривает, расспрашивает о том, что нравится, не нравится, чего хочется.

- мама или папа разговаривают с психологом о том, что их волнует про ребенка. Психолог что-то предлагает изменить, сделать. Иногда они это делают, а ребенок ждет в коридорчике, где можно поиграть и порисовать, пособирать конструктор.

- Психолог общается сразу и с ребенком, и со взрослым, предлагает вместе что-то обсуждать, во что-то поиграть.

После общения с психологом родителям бывает более понятно, что делать. Или наоборот – непонятно. Тогда к психологу можно прийти еще. Ведь если проблема копилась годами, то требуется время, чтобы что-то изменилось или начало бы изменяться. Психолог не заставляет и не настаивает. Прийти - это решение родителей, самого ребенка.

Кстати, иногда на прием приходят родители именно с таким запросом: как объяснить ребенку, кто такой психолог.

Наверно, есть еще много других опасений и страхов. И с ними страшно встретиться лицом к лицу с тем, что беспокоит. Ведь тогда придется что-то решать, а решать – значит брать ответственность на себя за свою жизнь.

Кстати, запрос «мне страшно пойти к психологу» - вполне подходящий для обсуждения с психологом)

После консультации на эту тему вы точно сможете более осознанно принять решение: обращаться ли к психологу с тем, что беспокоит в жизни или оно само как-то пройдет. И это сделают не ваши страхи, а решите вы сами за себя.