

Najczęściej zadawane pytania związane z pracą psychologa

Czym zajmuje się psycholog?

Psycholog to osoba, która posiada wiedzę dotyczącą natury ludzkiej psychiki, zna prawidłowości rozwojowe i mechanizmy regulujące funkcjonowanie człowieka. Zadaniem psychologa, terapeuty nie jest, jak się niekiedy wydaje udzielanie gotowych recept na życie. Spotkania z psychologiem pomagają ujawnić przyczynę problemu i znaleźć sposób na wprowadzenie korzystnych zmian w stylu funkcjonowania i sposobie postrzegania rzeczywistości przez klienta.

Po czym można poznać godnego zaufania psychologa?

Kiedy chcesz skorzystać z pomocy psychologa, warto dowiedzieć się kim on jest. Przede wszystkim należy spytać o dyplom ukończenia studiów wyższych w zakresie psychologii. Można też zweryfikować wiedzę dotyczącą psychoterapii prosząc o pokazanie różnych świadectw, dyplomów oraz certyfikatów ukończenia szkoleń psychoterapeutycznych. Warto też aby psycholog na bieżąco doskonalił swój warsztat pracy poprzez uczestnictwo w szkoleniach uzupełniających oraz poddawał swą pracę regularnej superwizji. Superwizja jest formą kontroli pracy psychoterapeutycznej, która utwierdza psychologa w dotychczasowym sposobie prowadzenia terapii.

Kiedy do psychologa?

Bywa tak, że nie zawsze czujemy się na siłach stawić czoła napotkanym trudnościom. Nadmierny stres, przeciążenie codziennymi obowiązkami, kryzys emocjonalny, kłopoty w komunikacji z partnerem, dziećmi, niskie poczucie własnej wartości, niezrozumienie dla swoich obaw i nastrojów, lęk i poczucie braku wpływu na swoją obecną sytuację – to tylko kilka powodów, dla których warto przyjrzeć się sobie. Na co dzień szukamy wsparcia i porady u znajomych lub bliskich. Jeśli decydujemy się na skorzystanie z usług zawodowego psychologa to dlatego, że pomimo wysiłków Twoich i osób Ci bliskich Twoja sytuacja nie ulega zmianie, dalej odczuwasz dyskomfort. Psycholog niejednokrotnie może udzielić nam niezbędnego wsparcia i pomocy, pomóc dojść do rozwiązania trudnych sytuacji i problemów życiowych. niewątpliwie nie powinniśmy się wstydzić, że potrzebujemy jego pomocy, tak jak i nie wstydzimy się wizyty u internisty, kiedy odczuwamy dolegliwości grypowe.

Kiedy z dzieckiem do psychologa?

Większość z nas chce być dobrymi rodzicami i na ogół nie szczędzimy wysiłku, aby nasze dzieci były szczęśliwe. Mimo tego zdarza się, że spotykają nas rozczarowania, a dziecko sprawia kłopoty. Gdy zachowania dziecka martwią Cię lub wręcz wpędzają w panikę, gdy dostajesz sygnał, informacje z przedszkola / szkoły, że warto zastanowić się nad jego zachowaniem, odczuwasz poczucie winy: „Jestem złym rodzicem”. Myślę, że jest to dobry moment na np. omówienie sytuacji problemowej w szerszym gronie rodziny. Jeśli mimo tego nie opuści Cię poczucie osamotnienia i najgorsze - poczucie bezradności zasięgnij porady psychologa. Psycholog jest neutralny w poszukiwaniu najlepszych rozwiązań, nie ograniczają go stosunki panujące w rodzinie czy grupie znajomych, nie będzie oceniał Ciebie, przez pryzmat trudności Twojego dziecka / nastolatka, czego często obawiają się rodzice i opiekunowie.

Co mogę zrobić, aby pomóc dziecku w nauce matematyki?

Matematyka, przez niektórych postrzegana jako królowa nauk, dla innych zmora życiowa, odbierająca radość, poczucie własnej wartości i szanse na wyższą edukację. Powrót matematyki jako obowiązkowego egzaminu dojrzałości, spędza sen z powiek zarówno uczniom, jak i ich rodzinom. Czy musi tak być? Nie ma prostych ani natychmiastowych recept, jak uniknąć tego typu trudności. Jedno jest pewne: im lepszy mamy kontakt z dzieckiem, tym szybciej zareagujemy i znajdziemy sposób, aby rozpocząć walkę z problemem i nie tyczy się to jedynie problemów w nauce matematyki. Ważne jest, aby rodzic był czujny i zdawał sobie sprawę, że klasyczne „korepetycje z matematyki” zapewniane dziecku doraźnie nie rozwiążą problemu bez rzetelnej diagnozy psychologicznej – pedagogicznej przyczyn zaburzeń zdolności matematycznych i dobrania odpowiedniego programu terapeutycznego.

Jaki jest cel terapii matematycznej?

Punktem wyjścia w procesie terapeutycznym jest rzetelna diagnoza, wskazanie mocnych i słabych stron dziecka. W terapii trudności matematycznych szczególnie ważny jest aspekt psychoterapeutyczny, pozwalający na budowanie wiary we własne możliwości, wzbudzanie motywacji zadaniowej, kształtowanie odporności na sytuacje trudne. Celem terapii matematycznej jest usuwanie napięcia emocjonalnego związanego z wykonywaniem zadań matematycznych.

Ponadto stopniowa adaptacja do wymagań edukacyjnych na miarę możliwości indywidualnych dziecka i osiągnięcie takiej samodzielności w rozwiązywaniu zadań matematycznych, aby dziecko sprawnie funkcjonowało na lekcjach matematyki.

Czy terapia dla par/małżeństw pomoże naszej rodzinie?

Terapia oznacza leczenie, małżeńska - parę. Jest to oddziaływanie metodami terapeutycznymi na kryzys czy problem, który występuje w związku.

Na **konsultację z psychologiem** warto wybrać się gdy wtedy, gdy samodzielne próby poradzenia sobie z problemami w związku nic nie dają. Nie pomagają też rozmowy z przyjaciółmi, rodzicami. Przyczyną kryzysu może być zakłócenie wzajemnych relacji, silna zależność od siebie i trudności w zachowaniu autonomii, wzrost obojętności, próby manipulowania partnerem/partnerką, frustracja wzajemnych potrzeb i oczekiwań, zaniepokojenie z powodu przerzucania własnych trudnych doświadczeń na współmałżonka, ingerencje osób trzecich np. teściów, oziębłość seksualna, perspektywa rozpadu małżeństwa. Bywa, że są to dramatyczne sytuacje, na przykład w związku dochodzi do zdrady. Albo rodzi się dziecko, a z nim kłopoty, które przerastają parę. Czasami przyczyny kryzysu są bardziej szczegółowe. Ludzie nie dogadują się co do wychowania dziecka lub sposobu wydawania pieniędzy. Terapia daje możliwość do spojrzenia na związek z innej perspektywy, z dystansu. W terapii małżeńskiej uczymy się wyrażać uczucia, rozmawiać w nowy sposób, inaczej niż w domu. Poprawa komunikacji między partnerami, tempo zmian i ich zastosowanie w codziennym życiu jest uzależnione od determinacji obu stron, ich możliwości życiowych oraz umiejętności psychologa. W każdej terapii zestaw tych trzech czynników decyduje o tym, kiedy wystąpią pierwsze pozytywne efekty terapii.

opracowanie: Sylwia Wysocka-Sollich