

ЧТО МЕШАЕТ ЛЮДЯМ ПРИНЯТЬ ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА?

1. Ложные установки! Думают, что обращаться за помощью – это признак слабости или глупости. Странно, что никто не считает слабостью или глупостью обращение за помощью к профессиональному юристу, врачу, стоматологу, портному или парикмахеру. Душа человека не менее значима, чем тело, внешний вид! Способность признать наличие проблемы и предпринять шаги для ее решения с помощью специалиста – показатель интеллекта и душевной силы.
 2. Думают, что психолог – для больных и «психов». Психологи работают только со здоровыми людьми.
 3. Считают, что раскрывать свои чувства стыдно. По телефону есть возможность рассказать обо всем, что тревожит, и получить профессиональную помощь, оставаясь неузнанным.
 4. Не умеют разговаривать о своих чувствах, думают, что никто не сможет понять их проблемы. Психолог поможет выразить чувства, облегчить эмоциональное состояние, профессионально разберется в проблеме.
 5. Боятся говорить о своей проблеме, так как это очень больно. Когда проблема решена, боль уходит. Но если избегать решения проблемы, то боль может стать хронической.
 6. Боятся, что психолог начнет «воспитывать» и «учить жить». Нет, не будет. Задачи психологического консультирования в другом – помочь разобраться в себе; показать возможность выбора; наметить пути выхода из проблемной ситуации; предоставить психологическую информацию.
 7. Не знают, считать ли свою проблему настолько серьезной, чтобы обращаться к профессиональному психологу. Иногда то, что кажется пустяком, на самом деле может быть проявлением очень серьезной проблемы. Иногда то, что кажется ужасным и неразрешимым, может решиться с помощью специалиста довольно легко.
- Если вы сомневаетесь, лучше сразу обратиться к психологу. Психолог поможет разобраться, насколько серьезна и глубока проблема. Ну, а если вы ошиблись, ваша проблема является простой и легкой или она вообще не относится к психологической, – ничего страшного в этом нет. Зато вы точно будете знать, что теперь делать дальше.
8. Считают, что все дело в «невезении», «злой судьбе» и никто не сможет помочь. Большинство проблем в жизни человека имеет в основе психологические причины. Во многих случаях «злая судьба», «рок», «невезение» – результат психологической неграмотности. Поэтому если вы имеете такое представление о своих неприятностях, лучше всего обратиться к психологу, чтобы постепенно понять истинные причины проблем.

Судьба человека во многом определяется уровнем его адаптивности – врожденной и приобретенной способности к приспособлению ко всему многообразию жизни при любых условиях.

Адаптированность – уровень фактического приспособления человека, уровень его социального статуса самоощущения – удовлетворенности и неудовлетворенности собой и своей жизнью. Человек может быть гармоничен и адаптирован либо дисгармоничен и дезадаптирован.

Адаптация социальная – процесс активного приспособления индивида к условиям новой социальной среды.

Социальная адаптация студентов в колледже делится на:

- а) профессиональную адаптацию, под которой понимается приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебного процесса, выработка навыков самостоятельности в учебной и научной работе;
- б) социально – психологическую адаптацию – приспособление индивида к группе, взаимоотношения с ней, выработка собственного стиля поведения.