

22 ноября - День психолога в России

Как бы ни был силен человек морально или физически, душа зачастую становится его самым уязвимым местом. Её прячут от чужих глаз, скрывают под маской наглости, чёрствости. А открывают лишь избранным, тем, кого считают по-настоящему близкими людьми, с кем есть так называемая родственность души.

Но, несмотря на то что душу нельзя увидеть, психологи её изучают, ставят "диагноз" и пытаются вылечить. Конечно, больше всех себе может помочь только сам человек, но это не умаляет заслуг психолога. Хотелось бы рассказать о том, что же собой представляет эта немного загадочная, в чём-то даже мистическая профессия.

Мой собеседник - психолог МДОУ №3 "Улыбка" Татьяна Геннадьевна КАЛИНИНА.



«Если у вас есть мечта, желание и настойчивость – вы прорастёте даже сквозь асфальт!»

Психология как наука

- Татьяна Геннадьевна, расскажите, зачем нужна психология и в чём заключается задача психолога?

- Психология - наука о человеке, о его психике, душе, о человеческой жизни. Основных задач в работе психолога пять: просветительская (формирование психологических знаний и умений), профилактическая (предупреждение возникновения проблем), диагностическая (психолого-педагогическая диагностика), коррекционная (активное воздействие на процесс формирования личности), консультативная (оказание помощи через психологическое консультирование).

- Как может помочь психолог детям и родителям?

- Ребёнку психолог помогает познать себя, обрести свою индивидуальность, разрешить внутренние и внешние конфликты и т.д. Для родителей психолог - специалист, который помогает им понять, что происходит с ребёнком, учит поддерживать его и принимать, выстраивать с ним гармоничные отношения.

Существует аксиома: проблема детей - это проблема родителей. Порой стили, формы и методы воспитания вызывают у ребёнка неадекватное поведение - возникает семейный конфликт. Поэтому, бывает, достаточно родителям пересмотреть подход к воспитанию ребёнка, и проблема исчезает.

- Что самое сложное в работе психолога?

- Доказать человеку, пришедшему за помощью, что значительная часть его самого от него скрыта. Но, если это удаётся и человек готов к изучению "океанских глубин" - депрессия, тоска и обида на жизнь постепенно уходят. Легче в такой ситуации работать с детьми, потому что у них ещё нет сложившегося мировоззрения и они как пластилин, из которого можно "лепить" будущую личность.

- Как сегодня правительство и государство видит работу психолога?

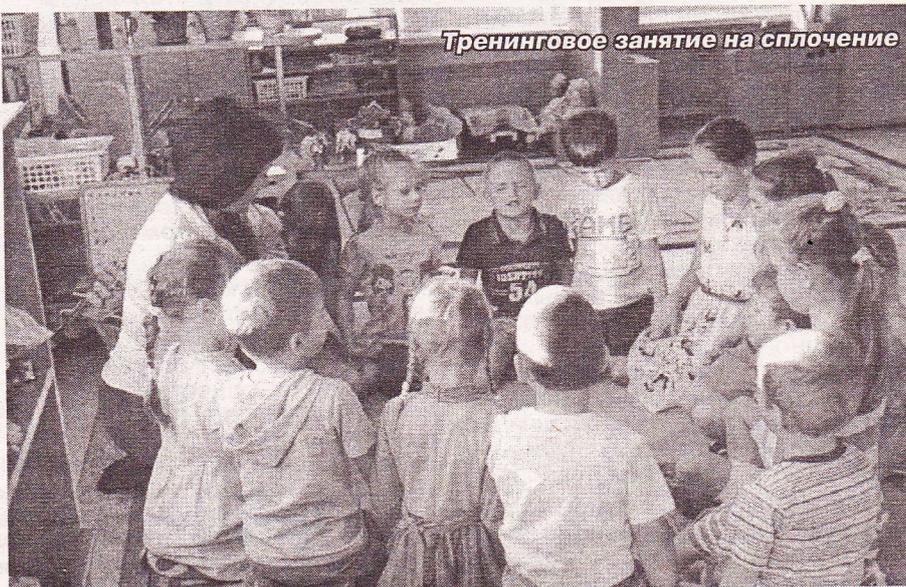
- Да это большой вопрос! До 2010 года в каждом дошкольном учреждении в штатном расписании

были ставки педагогов-психологов. На сегодняшний день такая ставка рассчитана на два дошкольных учреждения и акцент сделан на старший и подготовительный к школе возраст. Отсюда недостаток внимания к детям младшего возраста. Все наши обращения о возвращении ставок в дошкольные учреждения пока остаются безрезультативными.

Психология для современного человека

- Каковы наиболее важные вопросы, существующие в современном обществе, с которыми чаще всего приходят к Вам?

- Они самые разные. Назову лишь некоторые. Это страхи,



Тренинговое занятие на сплочение

депрессивные состояния, тяжёлые кризисы, травмы, горе, проблемы в общении, конфликты, одиночество, создание отношений, семейное и детское консультирование, психологическая диагностика, поиск смысла жизни, самоопределение и т.д.

- Правда ли, что психологи могут читать человека как открытую книгу?

Человек - замечательная книга. Сюжет постоянно меняется, а концовка неизвестна даже самому автору. Доказано, что около 80% информации о человеке мы получаем невербально (мимика, жесты, улыбка, позы, цвет и т.д.), тогда как прямое общение даёт нам лишь 20% сведений. Конечно, психологу известны очень многие характеристики и их обоснования. И не только им. Часто люди, увлекающиеся значением жестов и мимики, не имеющие психологического образования, тоже знают о том, что "говорит" собеседник без слов.

- Нужна ли человечеству психология, как думаете?

- У человека есть мысли, чувства, желания, настроения, состояния, представления, отношения, характер, поступки, поведение. И есть жизнь, большая, длинная и не всегда гладкая. Причём у каждого человека - всё это разное. Отчасти объяснение этим вещам и даёт психология. Поэтому да, нужна.

В царстве души

- Отчего наступают психические расстройства? Могут ли они быть окончательно излечены?

Сегодня достаточно беспокойное время, и редко встретишь человека с безмятежным лицом. У всех без исключения нервная система испытывается на прочность. Сегодня хорошее психологическое здоровье - острая проблема. Элементарное беспокойство - это первая ступенька к нервному истощению. Психические расстройства чаще возникают у людей определённого психологического типа личности, которые до заболевания перенесли черепно-мозговую травму, злоупотребляли алкоголем и находились в хронических или острых психотравмирующих ситуациях. Если такого не было, то люди, как правило, реагируют на всё намного спокойнее. Излечиваются ли они окончательно? Всё очень индивидуально. Человек, склонный реагировать на жизненные ситуации невротично, всегда пребывает в состоянии невроза.

Много зависит от самого человека и его окружения: готов ли он изменить себя, посмотреть на ситуацию с другой стороны, может



Занятие по развитию мелкой моторики рук

быть, поменять сферу обитания.

- Как психологи борются с различными человеческими страхами?

- Наверное, нет человека, который не испытывал или не испытывает страх. Суть в другом: есть хорошие страхи, которые помогают нам в развитии, а есть те, которые, наоборот, блокируют его и мешают нам двигаться вперёд. Борьбаться с ними можно вполне успешно, так как страх - это не врождённый недостаток, это реакция на уровне инстинкта. Если страхи в пределах разумного и диктуются инстинктом самосохранения, не мешая достижению поставленных целей, с ними можно мириться, но, если они превратились в фобию¹ - с ними необходимо бороться. Сначала можно попробовать сделать это самостоятельно.

У восточных мудрецов с этим всё просто - они рисуют черту и говорят, что на этой стороне линии вы со своими страхами, а на другой - ничего, перешагните её и оставьте на другой стороне свои страхи. Вдумайтесь в суть этой фразы. Попробуйте действовать, несмотря на страх! На приём, прежде всего, нужно расположить человека к себе, это во многом зависит от личностных особенностей, а потом уже использовать различные методы психологии.

- Что такое "классическая психологическая помощь"?

- Она заключается в использовании классического метода психологии, который предполагает: индивидуальный подход (исключает подгонку человека под существующий стереотип, человек индивидуален); выявление причин (причинно-следственная связь событий и

последствий); рекомендации (действенный совет); обучение человека думать, как действовать в определённой ситуации.

- Ваш любимый метод в психологии? Какие существуют?

- Среди множества используемых методов в работе (наблюдение, эксперимент, диагностика и т.п.), мне очень интересен и всегда с ним работаю - это метод биографический. Он направлен на выявление стиля жизни индивида, типа его адаптации в среде. Он используется как для анализа, так и для коррекции жизненного пути личности.

- Применяете ли в работе цветотерапию?

- В психодиагностике существуют "цветовые методы", которые позволяют составить портрет личности, определить его актуальное психическое состояние. Использую в работе диагностический вариант на основе цветового личностного теста, разработанного швейцарским врачом и психологом М. Люшером². Доказано, что цвет оказывает сильнейшее влияние на самочувствие человека, его работоспособность и настроение, поэтому работаю с цветом и как с вариантом цветотерапии.

- Как знание человеческой психологии помогает в повседневной жизни?

- Иногда просто необходимо предвидеть ход развития ситуации в понимании того или иного поведения человека.

Как психология "входит" в жизнь будущего психолога

- Как и почему Вы пришли в психологию? Была ли это мечта

¹ **Фобия** - это сильно выраженный упорный навязчивый страх, необратимо обостряющийся в определённых ситуациях и не поддающийся полному логическому объяснению.

² **Макс Люшер** (9 сентября 1923, Базель, Швейцария) - швейцарский психолог и разработчик цветового Теста Люшера.

детства? Где получили образование?

Ещё в старших классах общеобразовательной школы понимала, что выбор учебного заведения, специальности, профессии, непосредственно будет связан с педагогикой. После школы поступила в ЛОПК (Ленинградский областной педагогический колледж), получив диплом с отличием по специальности педагог дошкольного образования, музыкальный руководитель, была рекомендована на поступление в ЛГОУ (Ленинградский государственный областной университет). В 1998 году окончила его по специальности педагог-психолог. Пришла на работу в МДОУ "Детский сад №3" и по сей день здесь работаю.

- С детьми какого возраста Вы сейчас работаете? В чём особенность этого периода?

- Это, прежде всего, дети с двух до семи лет, родители, коллеги, сотрудники учреждения. Каждый в своём возрасте интересен и индивидуален, у каждого есть вопросы и проблемы и каждый по своему нуждается в помощи и поддержке. Провожу с ними различные тренинги, развивающие и коррекционные занятия, в зависимости от конкретной ситуации.

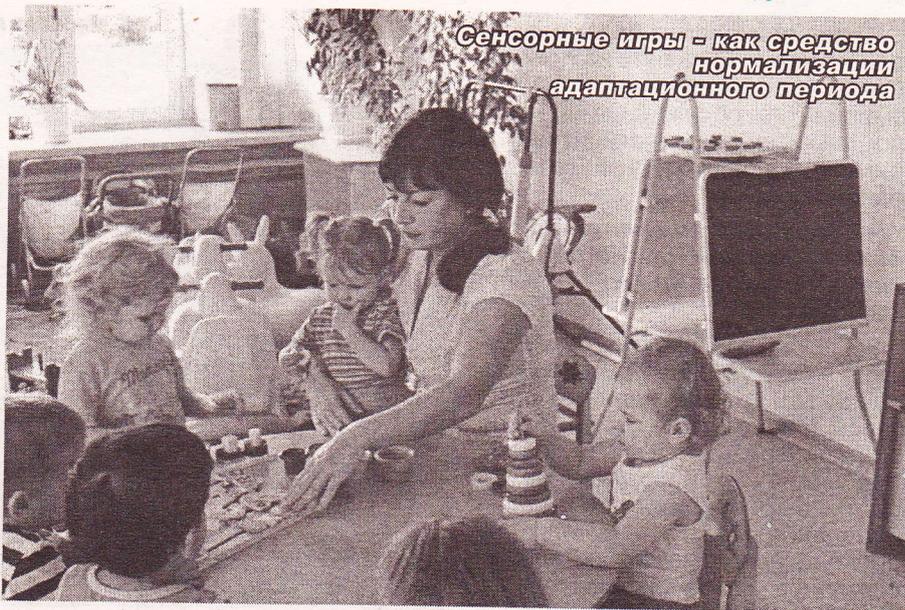
- Как думаете, сейчас люди больше нуждаются в психологических консультациях, чем раньше - 10-20 лет назад?

- Затрудняюсь сказать, как обстояли дела с психологической помощью 20 лет назад, но по сравнению с тем, что было 10 лет назад, могу сказать - люди стали чаще обращаться за помощью к специалистам. Больше стало разведённых семей или семей в стадии развода, детей с отклонениями в развитии эмоционально-волевой сферы и т.п. Конечно, мы не на Западе, где почти каждый имеет собственного специалиста подобного профиля, но россияне стали больше осознавать его необходимость.

Немного о себе

- Татьяна Геннадьевна, какая тема (проблема) в психологии Вас привлекает больше всего? Что она значит лично для Вас?

- Тема возрастных особенностей психики и кризисы возраста. Возрастные кризисы встречаются



Сенсорные игры - как средство нормализации адаптационного периода

при смене одного возрастного периода на другой. Очень важно знать, что происходит с человеком на данном возрастном этапе и как окружению реагировать на изменения в поведении и эмоциональном состоянии человека.

- А когда слова или поступки клиента вызывают сильный негатив, как поступаете? Как бороться с энергетическими вампирами?

- На помощь приходят профессиональные качества психолога - терпение и умение слушать, понимать, умение войти в контакт, поддерживать диалог, задать подходящий вопрос в нужное время, уравновешенность. А с так называемыми энергетическими вампирами нельзя настраиваться на их волну, тогда вашей собственной энергии они заберут намного меньше.

- Работы каких учёных предпочитаете использовать в повседневной практике?

- Учение о высшей нервной деятельности И.П.Павлова³, о рефлексах головного мозга И.М.Сеченова⁴. Очень помогают работы в области развития семейных отношений, детей с асоциальным поведением и социальной адаптации личности человека моего непосредственного преподавателя по психологии в ЛГОУ, а на сегодняшний день залуженного деятеля науки - Артура Александровича Реана⁵.

- Многие психологи любят вывешивать различные цитаты у себя на сайтах (у кого они существуют), видимо, как девизы. У Вас есть девиз?

- Мне очень нравится фраза: "Если у вас есть мечта, желание и настойчивость - вы прорастёте даже сквозь асфальт!"

- Как проводите свободное время, есть ли хобби?

Свободного времени безумно мало, стараюсь провести его со своей семьёй и родителями. У меня замечательные родители, муж, сын, две кошки. Я их очень люблю! Нам нравится всем вместе выезжать на дачу к родителям, организовываем культурные программы по городам. Моё хобби - это индустрия красоты.

- Вы любите путешествовать? Помогает ли это для релаксации?

- Как уже говорила, очень люблю путешествовать со своей семьёй, друзьями и родителями. И будь то летний отдых на море, прогулки по европейским странам или просто катание с горок зимним морозным днём в окрестностях города - все получаем безграничное удовольствие и массу положительных эмоций. Это отдых, сближение, общение и релакс!

Советы на каждый день

- А имеет ли право психолог что-то советовать клиенту?

- Задача психолога - совместно с клиентом разобраться в ситуации и найти наиболее эффективные варианты её разрешения.

³Иван Петрович Павлов (14 сентября 1849, Рязань - 27 февраля 1936, Ленинград) - русский учёный, первый русский нобелевский лауреат, физиолог, создатель науки о высшей нервной деятельности и представлений о процессах регуляции пищеварения; основатель крупнейшей российской физиологической школы; лауреат Нобелевской премии в области медицины и физиологии 1904 года "за работу по физиологии пищеварения".

⁴Иван Михайлович Сеченов (1 августа 1829 - 2 ноября 1905) - русский физиолог и просветитель, публицист, мыслитель-рационалист, создатель физиологической школы, учёный-

энциклопедист, биолог-эволюционист, психолог, антрополог, анатом, гистолог, патолог, психофизиолог, физико-химик, эндокринолог, офтальмолог, гематолог, нарколог, гигиенист, культуролог, приборостроитель, военный инженер.

⁵Артур Александрович Реан (род. 8 марта 1957, Уфа) - российский психолог, общественный деятель; специалист в области психологии личности, социальной и педагогической психологии. Доктор психологических наук (1992), профессор (1994), член-корреспондент РАО (1996) по отделению психологии и возрастной физиологии, Заслуженный деятель науки РФ (2007).



Перед психологом стоят иные цели и задачи. Общение на приёме обычно состоит из двух компонентов: обсуждение проблемы, анализ, диагностика и применение психокоррекционных подходов.

- Случаются конфликты в семейной жизни или на работе, как посоветуете на них реагировать?

- В любой конфликтной ситуации нужно в первую очередь сохранять спокойный, уравновешенный тон голоса, использовать максимально короткие фразы ответа. При этом объяснения самой ситуации не должны быть похожими на оправдания. К тому же никогда не переходите на личности и давние ссоры, ни в коем случае не молчите и не извиняйтесь без видимых на то причин. Древняя мудрость гласит: "Оставь мутную воду в покое, и она станет чистой и прозрачной!" (иногда очень хорошо работает).

- Несколько практических советов, как справиться с повседневным стрессом, можете дать?

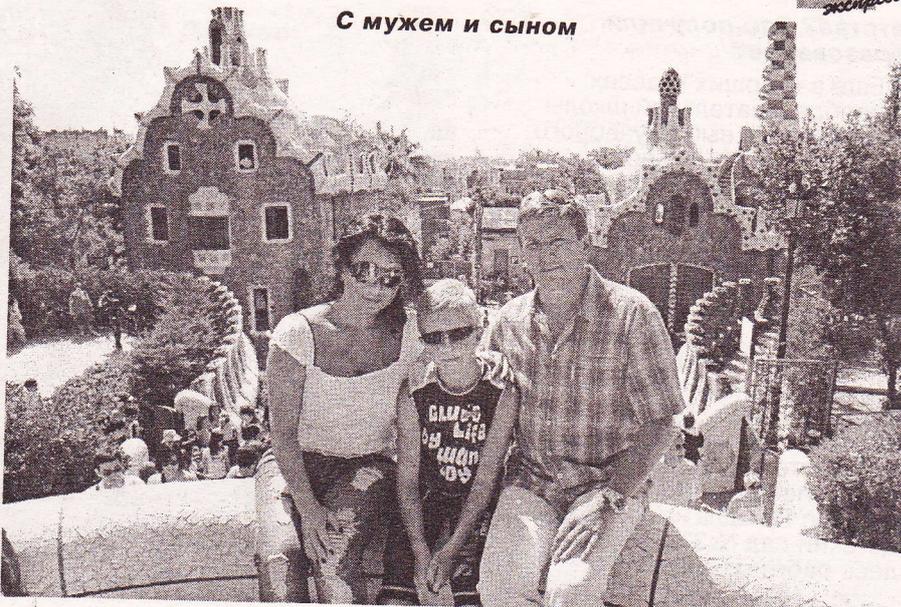
- Стресс - это реакция организма на раздражители. Каждый выбирает свой метод выхода из стрессовой ситуации. Вот лишь несколько правил, которые можно рекомендовать каждому:

- Учитесь оптимизму! Для начала, измените фон ваших мыслей с упаднического-негативного на позитивный.
- Постарайтесь относиться ко всему проще! Попробуйте сбросить темп - просто перестаньте суетиться по любому поводу.
- Попытайтесь не копить собственный стресс; старайтесь выговориться, объясниться!

А методы и упражнения для каждого разные: физические нагрузки (бег, йога, танцы и т.д.), смена обстановки, поиск собеседника (возможность выговориться), прогулки, занятие рукоделием, чтение литературы и, конечно, шопинг и "уходовые" процедуры.

- Созвучны ли эти две стороны: личная и профессиональная жизнь?

С мужем и сыном



С родителями



чётко отслеживать необходимость и качество программного продукта.

- А что такое комплексы, отчего они возникают?

- Психологический комплекс - это неосознанное чувство или стремление, влияющее на поведение человека. Он возникает не за одну минуту, а формируется под воздействием каких-то событий на протяжении определённого времени. Это может быть психологическая травма, эмоциональный шок, некий негативный опыт, о котором человек чаще

- Да, созвучны. На мой взгляд, можно делать только то, во что ты веришь. Психолог в работе с клиентом присутствует также и как человек со своим опытом и взглядами. В этом смысле я верю в ценность любви, человеческих отношений и доверия. Отношения в паре, семья - это целый мир, который двое создают вместе.

- Как влияют компьютерные игры на подрастающее поколение, какие это развивает комплексы?

- Компьютер не принесёт вреда ребёнку при разумном подходе. Родителям следует понимать и знать, что, одерживая победы в виртуальном пространстве, в действительности дети многого лишаются сами и терпят большие страдания. Для предотвращения негативного влияния компьютера на здоровье ребёнка родителям следует строго ограничить время, проводимое за компьютером (до 6 лет - не более 20 минут в день), и

всего не помнит, но который откладывается в его подсознании. Большинство наших комплексов родом из детства и юности. Каждый ребёнок в детстве зависим от родителей или от людей, выполняющих их функции. Каждому в детстве нужны любовь, поддержка, ощущение безопасности. В основе комплекса может лежать какое-то сильное неудовлетворённое желание ребёнка. Комплекс - это болевая точка в душе человека, которая никак не напоминает о себе, пока её не затронули.

Недавно прошёл Ваш профессиональный праздник, что пожелаете коллегам и читателям?

Я от души вам всем желаю
Здоровья, счастья, долгих лет,
И пусть судьба дарит

лишь радость,
Храня ваш дом от всяких бед!
Беседовала Мария Осеньцова