

«Психолог – это призвание»

*Полякова Наталья Александровна
психолог в социальной сфере
ОСПГиСПП ГБУ ЦСПСД*

**участник Всероссийского конкурса «Золотое перо» СОЦИАЛЬНЫХ СЛУЖБ РОССИИ – 2020»*



Профессия психолога, одна из самых интересных и ценных. Психология переводится от греческих «psyche» - душа и «logos» - наука, можно сказать, что психология - это наука изучающая душу человека.

В современной России активно развивается новая область профессиональной деятельности - психолог в социальной сфере.

Специалисту данной области важно уметь выбирать и использовать в практической деятельности методы, соответствующие индивидуальности конкретного человека, необходимо учитывать его социальные потребности и интересы. Развитие данного направления обусловлено требованиями современной социальной сферы, связанной с недостаточными возможностями решения проблем профилактики социального сиротства, а также получения адресной социально-психологической помощи. Роль психолога в социальной сфере переоценить невозможно, так непосредственный опыт практической работы показывает, что с каждым годом увеличивается количество детей и подростков, нуждающихся в помощи и защите государства.

Учитывая специфику учреждения, в основном клиентами Центра являются семьи с детьми и подростками, которые оказались в сложной жизненной ситуации и в силу различных обстоятельств не могут самостоятельно справиться с проблемами, дети лишённые родительской опеки и попечения. Социально дезадаптированные и девиантные лица, имеющие асоциальное и конфликтное поведение.

Деятельность Государственного бюджетного учреждения города Севастополя Центр социальной помощи семье и детям направлена на оказание социальных услуг семьям, детям и отдельным гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации, социально-опасном положении, помощи в реализации их законных прав и интересов, содействия в улучшении их социального и материального положения, а также психологического статуса.

Работа Центра основана на адресности социальных услуг, приоритетности оказания социальной помощи детям и семьям, находящимся в сложной жизненной ситуации, профилактической направленности социальной работы с семьей и детьми, укреплении и развитии детско-родительских отношений, укреплении семьи, решения проблем в приемных семьях, всестороннем развитии личности ребенка.

Центр социальной помощи семье и детям города Севастополя, имеет структурные подразделения, отличающиеся спецификой работы. Основными задачами деятельности психолога в социальной сфере в отделении срочного приёма граждан и социально-правовой помощи является:

- оказание экстренной психологической помощи гражданам (получателям социальных услуг);

- оказание психологической поддержки в следственных комитетах и судах г. Севастополя.

- социально-психологическое обследование клиентов, анализ поведения, тестирование;

- консультации по вопросам развития возрастных особенностей детей и подростков, детско-родительских отношений, формирования супружеских и семейных отношений;

- психологические и педагогические тренинги по снятию тревожности, нервно-психической напряженности, формирование навыков ответственного поведения и другими направлениями работы;

- социально-психологическая помощь детям, семьям и гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Если говорить о проблемах и вопросах, с которыми обращаются граждане за психологической помощью в отделение срочного приема граждан и социально-правовой помощи, то в основном это ситуации, связанные с детско-родительскими отношениями, а именно:

- сложные, не доверительные отношения между родителем и ребенком;

- проблемы воспитания детей;

- конфликты в семье;

- внутриличностные проблемы детей, страхи, фобии и т.д.

- помощь в профориентации;

- возрастные кризисы развития;

- психологическая поддержка родителей.

Индивидуальные консультации проводятся как с родителем, так и с ребенком. Если есть необходимость, в налаживании контакта между ребенком и родителем, проводятся совместные консультации. Практика показывает, что в ходе совместных занятий, родитель лучше узнает своего ребенка, его особенности, учится взаимодействовать с ним не подавляя его личность. Так на совместных консультациях семья учится вместе, преодолевать трудности, находят решения, казалось бы, сложных ситуаций, с которыми сталкиваются родители при воспитании.

Варианты психологической помощи человеку разнообразны, но более эффективна помощь, когда специалист умеет грамотно использовать сочетание методов и технологий психологических знаний.

В Центр, гражданин имеет право обратиться как за разовой экстренной психологической поддержкой, так и на длительную работу, в рамках индивидуальной программы. Нуждаемость в индивидуальной программе определяет комиссия, на основании заявления гражданина.

План, на основании которого специалист составляет индивидуальную программу, включает в себя четыре основных направления: психодиагностика, психокоррекция, психологическое консультирование и психопрофилактика.

Для диагностики и коррекции, в работе с детьми используются элементы арт-терапии. К группе арт-терапевтических методов относятся изотерапия,

мандала-терапия, лепка, песочная терапия, сказкотерапия, работа с метафорическими ассоциативными картами, создание коллажей и др. Эти методы помогают детям самовыражаться при помощи изобразительных средств, повышать самооценку, развивать творческий потенциал, расслабляться и прорабатывать негативные мысли и чувства, развивать важные социальные навыки.

Работа с изобразительным материалом позволяет выражать разные эмоции, что является само по себе целебным. Те дети, которые испытывают чувство неуверенности и страха, могут обрести ощущение контроля, ощущения «Я», уходит напряжение и тревога, ведь ребенок во время терапии становится творцом и создателем своего мира. На мой взгляд, это самый безопасный и экологичный способ психологического воздействия.

С помощью психологических тестов выявляю личностные особенности (эмоционально-волевая сфера, особенности взаимоотношений в детском коллективе, отношения со взрослыми, уровень самооценки и др.)

Пример используемых методик для диагностики:

- детский опросник невротизма (ДОН) предназначен для детей младшего и среднего школьного возраста.
- методика «Волшебная страна чувств».
- тест «Кактус» М.А.Панфилова.
- методика «Hand-test»
- тест «Рисунок семьи»
- тест «Страхи в домиках»
- детский апперцептивный тест САТ.

Родителям предлагаются диагностические материалы, чтобы была видна более полная картина взаимодействия в семье. Это могут быть и проективные методики, и тестовые, например, опросник “Анализ семейных взаимоотношений” Э. Г. Эйдемиллер, который предназначен для изучения влияния родителей на воспитание ребенка.

Для примера, проективная методика «Рисунок семьи», данная методика отражает, в первую очередь, переживания и восприятие ребенком своего места в семье, отношение ребенка к семье в целом и отдельным ее членам.

В данном случае, обратились мама с ребенком 8 лет. Со слов мамы, ребенок не слушается, не хочет делать домашнее задание, сложно идет на контакт. В ходе консультации с ребенком, выявлено негативное отношение к членам семьи, в связи, с чем и была предложена методика «Рисунок семьи», где ребенок бессознательно проявил свое отношение к членам своей семьи.



Рисунок 1 – Пример теста «Рисунок семьи», мальчик 8 лет.

После проведения диагностики, специалист интерпретирует рисунок, в комплексе с другими методиками, и при необходимости подготавливает план коррекционных мероприятий тех сфер, которые требуют коррекции, исходя из результатов методик.

Далее, по итогам индивидуальной программы, специалист готовит заключение о психоэмоциональном состоянии, где указывает результаты работы, акцентируя внимание, на изменения в ходе коррекционной работы. Также в заключении указываются рекомендации, для поддержания эмоционально-стабильного состояния.

Если говорить о консультировании и психопрофилактике, то это может быть и работа с подростками, связанная с профессиональной ориентацией, помогаю выявить те качества личности и те склонности, которые будут полезны в определенной сфере. Также консультации, по вопросам отношений со сверстниками, способам налаживания контакта в коллективе и т.д.

С родителями проводятся консультации по вопросам детско-родительских отношений, стилей воспитания, о возрастных стадиях развития и возрастных кризисах. Согласно индивидуальным особенностям ребенка, даются рекомендации о воспитании и развитии, разъясняется важность поддержки и взаимопонимания, а также возможные негативные последствия, того или иного поведения ребенка.

Одним из направлений работы является подготовка заключения о психоэмоциональном состоянии ребенка, по запросу районных судов города Севастополя, при конфликтных ситуациях в семье, в случае развода родителей. Первично проводится индивидуальная диагностика ребенка, далее встречи ребенка совместно с каждым родителем по отдельности. В заключении специалист описывает психоэмоциональное состояние ребенка, а также стиль взаимодействия с каждым из родителей, для того чтобы понять с кем более комфортно находится ребенку для его гармоничного развития.

В Центр разрабатывается и апробируется целый комплекс профилактических мероприятий как индивидуальных, так и групповых: беседы, тренинги, семинары. Мероприятия направлены не только на профилактику асоциального деструктивного поведения, но и на гражданское, патриотическое воспитание, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей,

воспитание толерантности в детской среде. Эти мероприятия проводятся на базе образовательных учреждений города Севастополя (школы, библиотеки). Специалистов приглашают для проведения просветительских лекций и бесед на родительские собрания, темы которых разнообразны. В последнее время чаще всего поступает запрос на тему: «Дети в Интернете, Кибербуллинг и Интернет Груминг».

Интернет-зависимость, проблема современной молодежи особенно в последние годы. Детям и подросткам гораздо сложнее самостоятельно справиться с влечением и вовремя остановиться в своём пристрастии к онлайн жизни. Это обусловлено личностной незрелостью, которая свойственна молодежи, особенностями характера: повышенная обидчивость, ранимость, тревожность, склонность к депрессии, низкая самооценка, плохая стрессоустойчивость, неспособность разрешать конфликты, уход от проблем. Молодые люди, страдающие компьютерной зависимостью, как правило, не умеют строить отношения со сверстниками и противоположным полом, плохо адаптируются в коллективе, что способствует уходу от жизненных трудностей в виртуальный мир компьютера, что постепенно формирует компьютерную зависимость.

Следует отметить, что такая информационно-просветительская работа важна, целью является предупреждение девиантного поведения детей и подростков. На групповых мероприятиях, поднимаются важные вопросы:

-типы семейного воспитания, которые формируют личностные черты, предрасполагающие к возникновению отклонений в поведении подростков;

-стратегии поведения родителей в конфликтной ситуации с детьми и подростками и способы разрешения некоторых спорных вопросов.

-способы коммуникации родителей с детьми и подростками оказывающие влияние на развитие личности.

Для примера, упражнения из беседы с элементами тренинга на тему: «Семья и семейные ценности», где дети метафорически изображают на чем строится семья. Каждая команда представляет свою работу перед классом и объясняет почему именно взаимопонимание, должно служить фундаментом семьи.

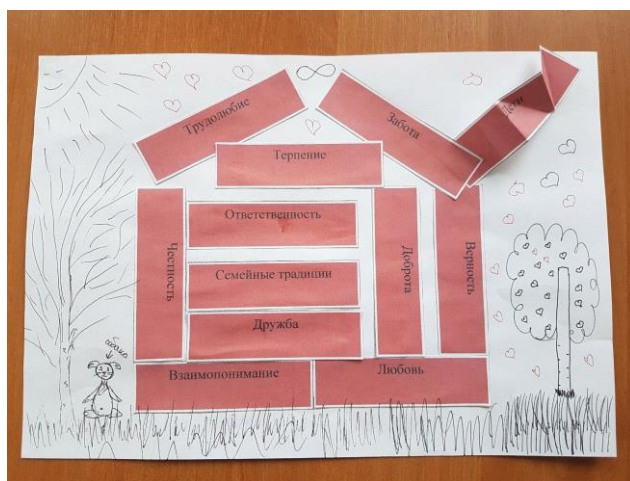


Рисунок 2 – Упражнение из беседы с элементами тренинга. Подготовили ученики 8 класса.

Следует отметить, что увеличивается количество обращений после проведенных мероприятий. Единство усилий всех психологов в социальной сфере Центра, работающих с гражданами, создают благоприятную среду, в которой каждый находит поддержку и помощь. Результатом нашей работы

является повышение родительской ответственности, растет доверие жителей города Севастополя к психологии как науке, и к психологу как к специалисту-профессионалу. В связи с этим, на мой взгляд, просветительская работа должна проводиться комплексно и целостно, не только с детьми и родителями, но и с педагогами образовательных учреждений города Севастополя. Повышение психологической грамотности качественно улучшит представления педагогов школ о психологической помощи формирующемуся человеку, а также в построении педагогического процесса с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей учащихся. К психологу в социальной сфере обращаются не только родители, но и педагоги из школ, всегда приятно слышать слова благодарности от тех, кто приходит за психологической поддержкой.

Еще одно интересное и сложное направление работы, это оказание экстренной психологической поддержки несовершеннолетним, привлеченным к следственным действиям. Психолог принимает участие в следственных действиях, по запросу районных следственных комитетов и судов, для принятия участия в допросе несовершеннолетних детей, согласно законодательству РФ. Работа психолога заключается в защите интересов несовершеннолетнего и поддержании стабильного психоэмоционального состояния ребенка.

Также в нашем Центре организовано обучение для специалистов – «Школа молодого специалиста» и для всех специалистов-психологов – «Школа повышения компетентности». Где сотрудники могут приобрести новые знания по актуальным психологическим темам, с которыми обращаются граждане. Не секрет, что каждому психологу необходимо посещать супервизию, как личную, так и групповую, что и делают наши специалисты на базе нашего Центра.

Супервизия помогает увидеть, осознать, понять и проанализировать свои действия и собственное профессиональное поведение, по отношению к проблеме клиента. Большой плюс, что все мероприятия, направленные на поддержку специалистов, повышение компетентности, организованы в нашем учреждении.

От Центра, сотрудники направляются на повышение квалификации и переквалификацию, по необходимости, что очень важно для практикующего специалиста. Так как психология развивается достаточно стремительно, считаю, что каждому специалисту в этой сфере постоянно необходимо получать актуальную информацию, исходя из специфики своей деятельности.

Психологу в работе приходится встречать людей с разными судьбами и у каждого свой характер, который простому человеку понять сложно. Чтобы помочь, психологу необходимо создать доверительные отношения, чтобы ребенок или подросток, да и взрослый тоже чувствовали себя в безопасности и защищенными. Только на этой основе можно выстроить свою дальнейшую работу и впоследствии увидеть положительный результат.

К сожалению, для граждан характерно недопонимание, а порой и критическое отношение к психологии, это связано с тем, что оказание психологической помощи в России не имеет сложившихся культурно-исторических традиций. Многие люди по незнанию сравнивают поход к психологу с обращением к психиатру и испытывают чувство страха. В процессе общения, приходится успокаивать граждан, объяснять, что современная психология это наука, которая изучает и дает ответы на многие вопросы психического развития человека, воспитания, обучения, помогает разрешать многие другие вопросы жизнедеятельности человека.

Профессия психолога в социальной сфере очень многогранна и сложна, ведь она связана с человеческими душами и судьбами. Прежде всего, психолог должен быть добрым и неравнодушным к другим людям. Важно умение внимательно слушать и слышать собеседника. Конечно, такая сложная задача требует определённых как душевных, так и профессиональных качеств. Приходится выступать в разных ролях: быть и учителем и другом, и близким человеком, который все поймет и поможет в трудную минуту. Психолог помогает людям найти выход из сложившейся трудной жизненной ситуации, но при этом разъясняет насколько важно желание самого человека изменить что-то в своей жизни. Вместе с клиентом ищем пути решения проблемы, находим внутренние ресурсы для поиска выхода из ситуации. Задача психолога, как профессионала расширить картину мира клиента, показать его проблему с другого ракурса и, с помощью наводящих и проясняющих вопросов, клиент сможет сам видеть выход из сложившейся для него критической, как ему казалось, безвыходной ситуации.

Я считаю, что важно подвести клиента к размышлениям и выводам, что все происходящее вокруг нас, зависит только от нас самих. Каждая ситуация - дело рук нас самих и чтобы изменить то, что нам неприятно или не нравится, надо измениться самому.

Профессия психолога, достаточно непростая, требует от специалиста всегда быть в ресурсном состоянии, иметь силы, желание и возможность помогать людям.

Несмотря на разные сложности, я люблю свою работу, своих маленьких и больших клиентов!