

Psichologinio konsultavimo mitai

- **Psichologinis konsultavimas – silpnumo ženklas.** Tai visiška netiesa. Savo problemų ir skausmingų išgyvenimų nagrinėjimas reikalauja drąsos. Pradėdamas konsultuotis žengi pirmą žingsnį link problemų sprendimo, taip, priešingai, rodydamas savo stiprumą.
- **Psichologinis konsultavimas reikalingas tik žmonėms su rimtomis emocinėmis problemomis.** Į odontologą mes kreipiamės ir profilaktiškai, ne tik suskaudus dančiui. O psichologinis konsultavimas padeda spręsti ir tokius, kartais labai kasdienius, – tarpasmeninių santykių, prisitaikymo prie naujos aplinkos, streso įveikos, mokymosi sunkumų klausimus.
- **Psichologas pasakys, ką daryti ir kaip išspręsti atsiradusias problemas.** Psichologinis konsultavimas ne visuomet yra greitas problemos sprendimo būdas. Psichologas padeda geriau pažinti ir suprasti savo jausmus, mintis ir rūpesčius, išnagrinėti galimus pasirinkimus, teikia palaikymą siekiant įgyvendinti konsultacijos metu užsibrėžtus tikslus.
- **Psichologas negali suprasti kito asmens, nes gyvena visai kitokioje aplinkoje ir nėra patyręs to, ką patyrė jis.** Vienas iš svarbiausių profesinių psichologo įgūdžių – empatija, t.y. gebėjimas įsijausti į kito žmogaus būseną ir išgyvenimus. Konsultantas jautriai reaguoja į kito žmogaus skausmą ir supranta jį. Be to, dar viena psichologui būtina savybė yra tolerancija, t.y. gebėjimas pagarbiai atsižvelgti į individualius skirtumus.

Išprususioje visuomenėje žmonės vertina psichologinę pagalbą ir nevengia jos. Tai padeda išspręsti konfliktus, neleidžia kauptis problemoms, skatina geresnę asmenybės raidą.