**Подборка консультационного материала**

**для педагогов и родителей**

**«Психология может быть интересной!»**

«Как получить максимальную пользу от психологической консультации?»

1. Осознайте запрос.

Это выходит не всегда, но если у вас получится, работа пойдет проще. Постарайтесь определить цель, которую хотите достичь терапией.

Попробуйте записать вопросы, которые хотите обсудить на бумаге, в процессе этого вам будет легче выделить главное, сформулировать саму суть.

Пусть вас не пугает, если во время размышления над проблемой, вы обнаружите, что хотите помощи совсем в другом вопросе, нежели думали сначала.

Часто бывает, что описать проблему сложно. Помните, что это совсем не означает, что проблемы в реальности нет. Даже наоборот, это часто говорит о депрессии.

Если вы столкнулись с такой трудностью, то попытайтесь составить вопросы, которые бы задали психологу. Если и они не идут в голову, попробуйте описать ваше состояние. Вам беспокойно, пусто, безрадостно?

 Определите, хотите ли вы работать.

Готовность слышать(!), анализировать, менять – залог успеха. Задача психолога – помочь, а ваша – сделать. На сеансах вам не будут и не должны давать готовых ответов, решать за вас или подталкивать. Только ваша ответственность и неустанная работа над собой способны изменить ВАШУ жизнь.

3.Не попадайтесь в ловушку первой консультации.

Часто уже после первой консультации у хорошего специалиста вам станет легче. Но, увы, это не значит, что проблема разрешилась волшебным образом. Психолог - не волшебник и не него нет волшебной палочки. Это временное облегчение. Однако, многие клиенты приходят с мыслью, что достаточно сходить на 1-2 консультации.

4. Не затягивайте.

Излишними размышлениями о том, пора ли, готовы ли вы, ситуации не помочь. Все то время, пока вы раздумываете, проблема усугубляется. Чем дольше вы бездействуете или надеетесь, что само пройдет, тем дольше будет работа с психологом.

Если вы хотите – решайтесь.

Конечно, важно выбирать проверенного и опытного психолога, но не менее важно самому сделать несколько шагов, чтобы эффект от консультации был максимальным.

Что для этого нужно?

Список использованной литературы:

1. Гарбузов В.И. От младенца до подростка/В.И. Гарбузов – СпБ., 1999.

2. Маленкова, Л.И. Педагоги, родители и дети/Л.И. Маленкова, - М, 1999.

3. Фромм А. Азбука для родителей/А.Фромм-Л: Лениздат, 1999.