

# Психолог — это гид в том пути, который вам необходимо пройти



Иллюстративное фото.  
CC0 Creative Commons

**Мы продолжаем серию материалов о практическом социально-психологическом консультировании, которое, благодаря различным государственным программам, открыто для многих жителей нашей страны. Сегодня о психологическом консультировании рассказывает психолог, руководитель центра социальной поддержки Argument Марика Юузе.**

*Роман Кузнецов*

*stolitsa@tallinnlv.ee*

**— Насколько жители нашей страны открыты общению с психологом?**

— Скажем так, ситуация в последние годы меняется в лучшую сторону, но по-прежнему существует множество предубеждений и ложных стереотипов. Главный, конечно же, что обращение к психологу — это удел слабых и больных людей. Но **умные люди обращаются к психологу**, понимая, что им нужна поддержка, они видят в консультировании пользу и заботу о своем здоровье и благополучии. К счастью, у нас достаточно много разных программ, позволяющих в том или ином объеме получить бесплатное психологическое консультирование.

**— В число услуг Кассы страхования от безработицы также входит эта услуга?**

— Да, она в числе широко открытых услуг — то есть для ее получения не нужен, например, статус частичной трудоспособности, а достаточно быть клиентом Кассы. Центр социально-психологической поддержки Argument является партнером Кассы по оказанию в том числе и этой услуги: я лично и мои коллеги работали и продолжаем работу со множеством наших людей, которые оказались готовы прибегнуть к помощи психолога-консультанта. Все наши консультанты — профессионалы, имеющие высшее образование в области психологии, постоянно повышающие квалификацию на различных курсах. Накопленный ими опыт дает возможность оказывать поддержку по широкому кругу проблем — ведь цель психологического консультирования — выявить основные проблемы в жизни человека, чтобы улучшить качество его жизни. Итогом может быть не только, например, нахождение работы, но изменение личностных установок, улучшение отношений, принятие каких-то жизненных ситуаций и т. д.

**— Из чего может состоять такой курс психологического консультирования?**

— Все зависит от конкретного человека — тут очень важен индивидуальный подход. Клиенту Кассы предоставляется 10 часов консультирования. Для кого-то это достаточно, с кем-то мы работаем больше, а кто-то не готов пройти и этот объем — ведь психолог в данной ситуации лишь указывает направление, он — гид, но он не потащит человека за руку. Клиенту самому предстоит решать свои вопросы, но уже не в одиночестве, а с поддержкой специалиста, но беря ответственность на себя...

В целом примерный план работы может быть таким. Знакомство и первичное получение информации от клиента, дальше — оценка и анализ его проблем, выявление влияния этих факторов на жизнь человека. Потом очень важный этап — целеполагание: на этом этапе психолог поможет клиенту определить его цели и задачи для решения конкретных вопросов. Например, это может быть повышение уверенности в себе, **выявление своего потенциала** и т. д. — те сферы, которые важны для поиска работы. Далее следует разработка личной стратегии, ее реализация и оценка достигнутого.

Еще раз повторюсь — мы говорим об очень общем подходе, но в любом случае мы ведем к конкретному результату, достижение которого, разумеется, возможно только при серьезной работе и готовности что-то менять в своей жизни — ведь пройти по этому пути, в итоге, каждый должен сам.

## Психологическое консультирование

Услуга предназначена для тех, кто чувствует, что на поиски работы или трудоустройство влияет какая-либо ситуация, решение которой трудно найти самостоятельно. Ситуаций, в которых нужно, чтобы вас выслушали и поддержали, может быть много, например, потеря работы или сомнения в своих способностях и навыках, или когда выход на рынок труда вызывает неуверенность и страх.

Если вы чувствуете, что вам нужна психологическая консультация, то поговорите об этом со своим консультантом кассы по безработице, который подробнее расскажет вам об услуге и, при необходимости, направит на нее. Психологическую консультацию могут посетить зарегистрированные безработные и соискатели работы с уведомлением о сокращении.

Зарегистрированному безработному, который посещает психологическое консультирование, Касса по безработице выплачивает пособие на проезд и размещение. (Источник: tootukassa.ee)

Для получения услуги вы можете обратиться к своему консультанту Кассы страхования по безработице или же напрямую связаться с центром социальной поддержки Argument: 527 7157; [marikatrt@gmail.com](mailto:marikatrt@gmail.com).

Консультанты центра проводят встречи в Таллинне, Маарду, Кохтла-Ярве и Кярдла.

## ПОХОЖЕЕ ПО ТЕМЕ

[Социальная реабилитация научила заботиться о своем здоровье](#)

[Само собой не решается: просите помощи, вы имеете на это право](#)

[Трудовая реабилитация — для кого и зачем?](#)

[Кризис как возможность: понять, что нужно именно вам](#)

[Соцреабилитация: непридуманная история, внушающая надежду.](#)