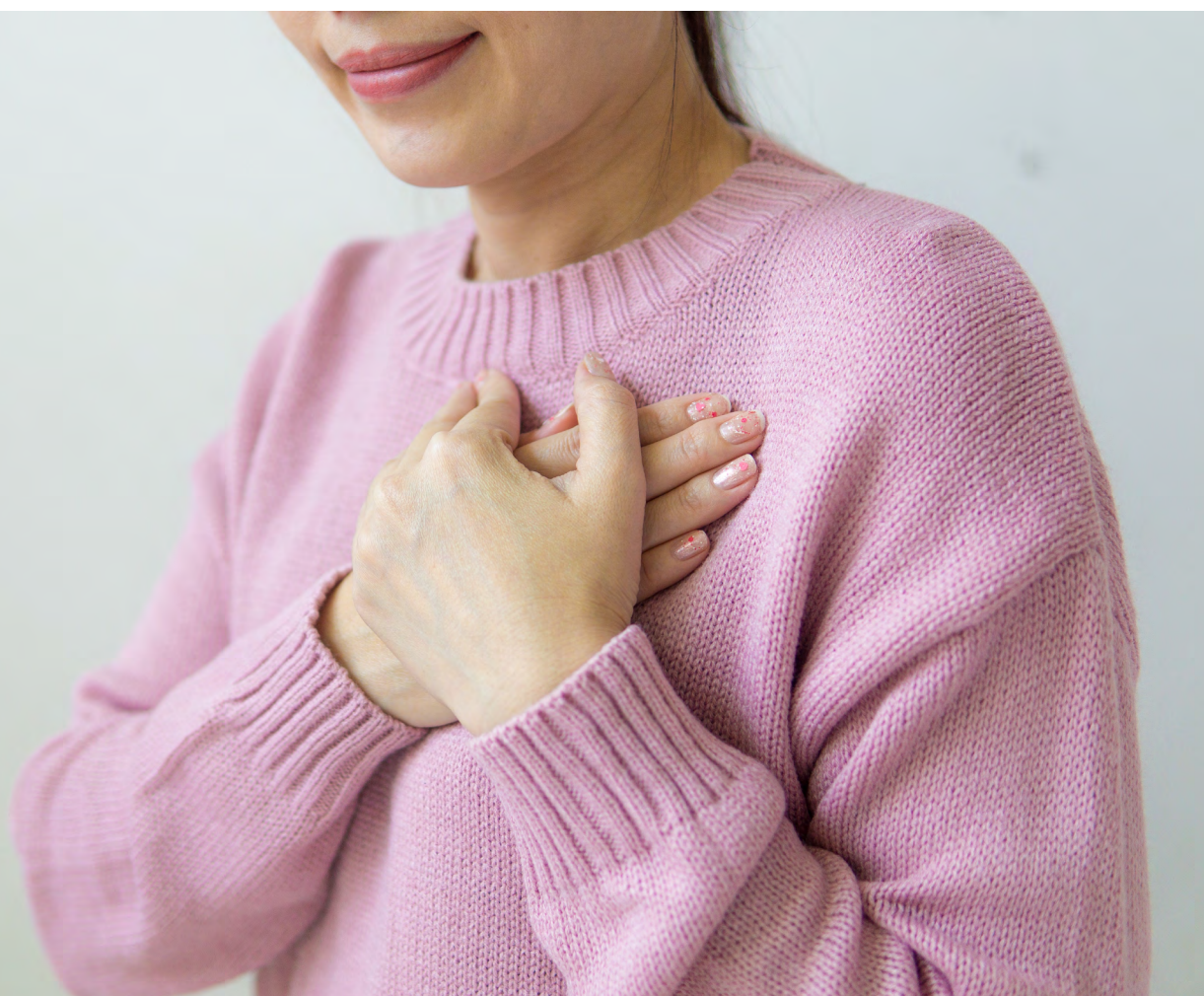


FETA Füzetek

**5 érv, hogy miért hasznos
tanácsadásra járni**

Psziché



Palkovits Nóra

Tartalom

Előszó

3. oldal

Biztonságban vagy

3. oldal

***Teszelt egy lépést
önmagad felé***

4. oldal

Ez a Te idő

4. oldal

Lehetőség a változásra

5. oldal

Kapsz útravalót

5. oldal

Mikor és miért érdemes szakemberhez fordulnunk a problémáinkkal?

Meg tudom oldani egyedül is a problémáimat! – hangzik gyakorta a tanácsadás ellenében tett kijelentés. Az a feltételezés ugyanis, miszerint a tanácsadó pszichológus megoldja a kliense problémáit, vagy döntéseket hoz helyette, téves. Mi egészen más feladatra vállalkozunk, amikor konzultációra érkeznek hozzánk a hallgatók. Jelen írásban a teljesség igénye nélkül felsorakoztatunk 5 jó okot, amiért érdemes a pszichológiai tanácsadást igénybe venni.

Biztonságban vagy

Vannak olyan témák, amikről magunk előtt is nehéz beszélni, hát még mások előtt. Emiatt könnyen megesik, hogy egyedül maradunk a problémákkal vagy akár lényegtelennek tűnő kételyekkel, amiket sohasem mertünk szóba hozni. Nem vagy egyedül. A tanácsadás keretei, mint a titoktartás, a tanácsadó figyelme és ítéletmentessége megteremtik a biztonságot, hogy számodra fontos kérdésekről eshessen szó. A professzionális keretek sarokpontjai a pszichológusi munkának, ezáltal nyújthat mást, mint egy baráti, szülői, akár mentori odafordulás, ami szintén elengedhetetlenül fontos a biztonság megélésében.

Teszél egy lépést önmagad felé

A tanácsadásokra csak önkéntesen lehet jelentkezni, azaz küldeni vagy kényszeríteni senkit sem lehet a részvételre. A hangsúly a te egyéni motivációdon van, a szakember számára is az lesz elsődlegesen fontos kérdés, hogy te milyen októl vezérelve érkeztél a konzultációra, és hova szeretnél eljutni. A te kérdésed lesz a témánk, a te lépésed lesz önmagad felé a tanácsadás.

Ez a Te idő

Már-már luxusnak számít, de képzeld el, hogy van 45 perc minden héten, amikor magaddal kell/szabad foglalkoznod. Hiszed vagy sem, az öngondoskodásnak azt a módját is érdemes gyakorolni, amikor a magadra szánt idő vagy énidő megkérdőjelezhetetlen. Nem elnapolható, nem lehet rászervezni, átcsúsztatni, hanem ott áll a naptárban és emlékeztet rá, hogy most te következelsz a teendők sorában.

Lehetőség a változásra

A változásra való képesség mindannyiunkban ott lakozik. Gyakran vágyunk arra, hogy másképp viselkedjünk, legyünk jelen a saját életünkben és kapcsolatainkban, például ne csupán egy robotpilótához hasonlóan, automatikusan végezzük dolgainkat. A változás maga azonban sokkal inkább egy megrajzolódó folyamat, mintsem egy pillanat műve. A tanácsadási forma egy lehetőség, hogy képezzünk egy állomást a változás útján, ahol összegyűjthetjük az erőnket, végig böngészhetjük a lehetséges utakat és irányokat, és tudatosabban haladhatunk a célunk felé.

Kapsz útravalót

A magyar nyelvben használt 'tanácsadás' kifejezés kevésbé pontos, mint az angol 'counseling' szó, hiszen nem konkrét tanácsokkal és megoldásokkal fog bombázni a pszichológus vagy tanácsadó a konzultációk alkalmával, hanem jelen lesz végig a kérdéseivel, visszajelzéseivel, hogy segítsen a kibontakozásban. A pszichológus szerepe eltérő lehet tanácsadásonként: van, hogy tükör, van, amikor egy térkép, van amikor facilitátor, máskor társ egy

úton. Gondolkodhatsz vele a szükségleteidről, és tanulhatsz róla, hogyan tudod azokat kommunikálni a környezeted felé. Rálelhatsz a benned rejlő lehetőségekre, tanulhatsz módszereket arról, hogyan alkalmazd, amit már tudsz, és olyanokat, amik segítségével új dolgokat tanulhatsz magadról. Tapasztalatok és gondolatok sorát viheted magaddal tovább, ami a mindennapokban előhívható segítség lesz egy konfliktus, nehéz érzés vagy helyzet kezelésében és megélésében, valamint hozzásegít, hogy ne csak szemlélője, hanem cselekvője legyél a saját történetednek.