

## **Индивидуально-ориентированная коррекционная программа «Организационно-методическая и консультативная работа»**

В современном мире с его быстрым ритмом жизни людям становится все труднее справляться со стрессом и тревогами, что в свою очередь ведет к общему ухудшению не только физического, но и психологического состояния. Поэтому так важно внимательно и бережно относиться к себе и близким.

Одним из возможных способов поддержки и заботы о себе и членах своей семьи является обращение в службу психологической помощи.

Психологическое консультирование, являясь областью психологической практики, направленно на удовлетворение потребностей людей, испытывающих личностные трудности в повседневной жизни и нуждающихся в поддержке.

Консультирование предполагает непосредственную работу с человеком, направленную на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, а также улучшение состояния и общего качества жизни. Основную роль в такой совместной работе играет беседа, в процессе которой психолог создает все условия, в которых он переживает свои новые возможности в решении поставленных задач.

Организация такого специфического пространства и формирование отношений возможны при соблюдении консультантом определенных принципов:

- каждая личность обладает безусловной ценностью и заслуживает уважения как таковая;
- каждая личность в состоянии быть ответственной за себя;
- каждая личность имеет право выбирать ценности и цели, принимать самостоятельные решения.

Спектр проблем, с которыми обращаются за психологической консультацией широк: неудовлетворенность родителей состоянием детско-родительских отношений, плохая успеваемость детей в школе, сложности в принятии своего ребенка, проблемы во взаимодействии внутри семьи, недостаток уверенности в себе и самоуважения, сложности в самостоятельном принятии решений, трудности в завязывании и поддержании межличностных отношений, проблемы на работе (неудовлетворенность работой, конфликты с коллегами и руководителями, возможность увольнения), и т.п.

Основная цель консультирования - помощь родителям, подросткам в создании внутреннего психического пространства для возможности целостно осознавать себя, изменять свои отношения и поведение, принимать важные

решения и справляться с возникающими проблемами на пути к достижению гармонии с собой, членами семьи и окружающим миром.

В своей повседневной жизни, каждый человек сталкивается со множеством трудностей, и обращение за психологической помощью оказывается эффективным при их разрешении:

- способствует изменению поведения и развитию его гибкости для более продуктивной и наполненной удовлетворенность жизнью;
- помогает развить навыки преодоления трудностей, стрессоустойчивости при столкновении с новыми жизненными обстоятельствами и требованиями;
- меняет отношение к собственной личности, развивает чувствительность к себе и своим потребностям;
- помогает принять ответственность за собственную жизнь и принимаемые решения;
- развивает умение завязывать и поддерживать отношения с окружающими;
- повышает уровень осознанности, что способствует личностной и профессиональной реализации.

Психологическая консультация может проводиться в индивидуальной и групповой формах (детско-родительские, семейные, родительские группы), и быть ориентирована на решение возрастно-психологических, психолого-педагогических, организационно-методических и других задач.

Достоинством данной программы является индивидуальный подход к рассмотрению проблем каждого человека или семьи, и помощи в их решении на пути к психологическому здоровью, внутренней гармонии и удовлетворённости качеством жизни.