

ЗВІДКИ РІЧКА БЕРЕ ПОЧАТОК

історії психологів



ISBN

УДК

Ця книга з реальними історіями людей, що пройшли свій шлях до омріяної професії — психолога.

Автори історій доклали неймовірні зусилля, щоб стати справжніми фахівцями й знайти своє покликання. Це розповіді про перемогу над собою, сумніви, пошук своєї справи через роки, про віру і бажання допомагати людям, про силу духу.

Книга «Звідки річка бере початок» — це історії психологів та їхнього мудрого надихаючого життєвого досвіду для тих, хто має сміливість шукати свій шлях.

Книга зацікавить усіх, хто захоплюється психологією, та прагне пізнати свій внутрішній світ.

Усі права застережено.

Відтворювати будь-яку частину видання у будь-якій формі та в будь-який спосіб без письмової згоди правовласників та видавництва заборонено.

© Зінько Оксана, 2020

© Центр вдосконалення особистості «Перспектива», 2020

ЗМІСТ

Передмова	4
№ 1. Мій біль став моєю силою (Яна Валіахметова)	5
№ 2. Поринь в океан професійного самоствердження..... (Вікторія Прус)	6
№ 3. Людина починається з добра... .. (Неля Гончарова)	8
№ 4. Хроніки психолога (Анна Редькіна)	10
№ 5. Переломний момент (Тетяна Гагаріна)	13
№ 6. Мандруючи життям (Тетяна Руда)	15
№ 7. Мой путь в познании (Ярослава Семирядченко)	16
№ 8. Мій довгий і тернистий шлях (Юлія Літовчак)	17
№ 9. Часом життя, як бурхлива ріка... .. (Ірина Макарєєва)	20
№ 10. Ніколи не кажи «ніколи» (Інна Германчук)	23
№ 11. Через страх до зірок..... (Катерина Гуржій)	24
№ 12. Зовнішні обставини внутрішніх переживань. Слухай маленьку дівчинку..... (Наташа Лазаренко)	27

ЗМІСТ

№ 13. Крок за кроком.....	29
(Ангеліна Слободенюк)	
№ 14. За покликом серця.....	31
(Вікторія Пушкаренко)	
№ 15. Я и психология.....	33
(Яна Короленко)	
№ 16. Найти свое предназначение — это счастье.....	37
(Владимир Захаров)	
№ 17. Наизнанку.....	38
(Юлия Чернявская)	
№ 18. Тернистый долгий и нереально возможный путь в психологию.....	41
(Елена Селиванова)	
№ 19. Довга дорога до себе.....	43
(Наталія Ноженко)	
№ 20. Начало — в знакомстве с самим собой.....	45
(Анастасия Окнова)	
№ 21. Новый виток в моей жизни.....	47
(Кристина Вовк)	
№ 22. Куда несёт течение... ..	49
(Юлия Логош)	
№ 23. Путь длиною в 33 года.....	50
(Анна Макаровская)	
№ 24. Я не особливий, я НАДзвичайний.....	51
(Маріна Фетісова)	

ЗМІСТ

№ 25. Шлях до себе	52
(Інна Юрах)	
№ 26. Случайности не случайны... ..	56
(Катерина Митченко)	
№ 27. Найкраща професія	58
(Ярослава Попович)	
№ 28. Добру бути... ..	60
(Сусанна Дергачова)	
№ 29. Зірка, яка Вірить, Любить та вказує шлях!	62
(Зоряна Рудобашта)	
№ 30. Пішла за покликом	66
(Галина Пастошук)	
№ 31. От себя не убежишь	70
(Елена Петрик)	
№ 32. Наши мысли — наша жизнь	72
(Татьяна Ходань)	
№ 33. Самоутверждения	73
(Марта Нартова)	
№ 34. Шлях до покликання і життєвого балансу	75
(Олександра Єгорова)	
№ 35. Мудрість роду продовжується в діях для майбутніх поколінь	78
(Оксана Зінько)	
№36. Дизайн и психология — увлекательный тандем	89
(Алина Шевченко)	

Передмова

Чи замислювалися ви колись, скільки треба пройти випробувань, щоб стати гарним спеціалістом? Ви бачите впевнену ораторку, вмілого танцівника чи чуйного психолога, а за кадром лишаються сотні спроб подолати страхи й невпевненість, десятки прожитих років до бажаної мети, тисячі кроків на шляху до себе. Про це не кожен має сміливість говорити й поділитися своєю історією успіху. Але наш проєкт має саме таку мету — розказати історії психологів, як вони прийшли в свою професію і передати досвід для майбутніх поколінь. Ви маєте унікальну можливість зазирнути за лаштунки становлення хороших фахівців, які через наполегливість і працю стали справжніми лікарями людських душ.

Книга «Звідки річка бере початок» — це унікальний проєкт, який об'єднав історії учасників онлайн-марафону #я_психолог на курсах підвищення кваліфікації психологів. Упродовж марафону понад 300 фахівців змогли обрати свій напрям у психології, вдосконалити здобуті раніше навички, набуті впевненості в собі та почати успішно практикувати.

У книзі 35 історій психологів з різних куточків України, які щиро і чесно ділилися своїм життєвим досвідом, як вони прийшли в професію, що допомогло чи спонукало зробити цей крок.

Більшість авторів збірки ніколи й нікому не розказували про свої історії. Від цього їхня відвертість ще цінніша і вагоміша й заслуговує окремої поваги. Усі фахівці працюють у різних напрямках психології, але їх об'єднало бажання нести свій досвід молодому поколінню, показати, що ніколи не пізно втілювати мрії.

Впевнена, що жодна історія не лишить вас байдужими, а багатьох надихне не зраджувати своїх бажань і продовжувати свій шлях у професії психолога.

Адже ця книга створена для читачів з відкритим серцем і щирими намірами підтримати інших. Показати, що навіть через перешкоди й труднощі можна знайти свою дорогу.

Мій біль став моєю силою



Привіт, мене звати Яна.

Я психолог-консультант. Завжди думала, що в мене немає історії, яка привела мене в професію. Оскільки у свої 16 мені захотілося бути психологом, але я до кінця не розуміла, що це за професія.

Пішла інтуїтивно і не помилилася, бо зараз — це не просто професія, а все моє життя.

Почавши писати цю історію, я запитала себе: «Чому я зараз тут? Чому мене хвилюють сім'ї та діти? Чому я так бажаю долучитися до зміни свідомості людей щодо того, наскільки важливо створювати й будувати сім'ю та вчитися спілкуватися й виховувати дітей?».

Шукаючи відповідь на ті запитання, я прозріла і зрозуміла ось що. Я сама родом із сім'ї, якої вже немає. Мої батьки розлучилися, коли мені було 17 років. Ця ситуація тоді була для мене травмуючою, але ще більш травмуючим було життя в сім'ї, де між батьками не було миру. Мене любили й намагалися давати все найкраще, що тільки могли, і за це я їм щиро вдячна.

Сьогодні я вільна від тих переживань. Але зараз сльози на очах від того, що я зрозуміла — мій біль став моєю силою. Я впевнена, що все в нашому житті не дарма і будь-який досвід може стати силою або так і залишитися болем. Сімейні сварки між батьками — то мій досвід, який зробив мене такою, якою я є.

Я дякую Богу за те, що нині не відчуваю жалю до себе та образи на батьків. Я дякую їм за все те хороше, що вони зробили й роблять. Бо загалом моє дитинство було чудовим — важкими були лише сварки. Я приймаю свій досвід і розумію, що негативне минуле привело мене до своєї щасливої родини та до бажання допомагати людям будувати прекрасні сім'ї, в яких ростуть психічно здорові діти.

Історії психологів



Я — Вікторія Прус і це — історія мого професійного самоствердження.

Хочу розповісти історію мого становлення як психолога та пояснити, чому я люблю працювати з підлітками. А саме — в напрямі професійного самовизначення, постановки цілей та побудови кар'єри.

Хотіла бути психологом ще з восьмого класу. Тому пішла навчатися в педагогічний ліцей за спеціалізацією «біологія-хімія» — бо знала, що доведеться складати іспити з біології. Це були важкі 90-ті. Мене виховувала лише мати, яка отримувала заробітну плату «бартерами» і мала постійно підзаробляти.

На той час я мала ціль вступити до Польщі на психолога, але два роки поспіль не вступила. Тоді з міста, саме за нашою спеціалізацією, проходила лише одна особа. І мені постійно доводилося пояснювати мамі, родичам, друзям, що я не збираюся змінювати напрям навчання. Це була справжня боротьба. Але я ж Вікторія, я звикла боротися і звикла перемогати. Тому я наполягала на своєму: «Я буду психологом!!!».

Уявіть, як це складно було пояснити моїй мамі, яка працювала маляркою і постійно нарікала: «Що це взагалі за професія?!». Те, що я не вступила після двох років підготовки, склавши всі іспити, але не пройшовши співбесіду, на якій мені сказали: «Шкода, що ти анонім!».

І це було юнацьке розчарування: по-перше, я зрозуміла — щоб вступити за кордон, також потрібно давати хабарі; по-друге, що там теж потрібно мати зв'язки. Консул гарантував вступ на безкоштовній основі на третій рік, але я сказала собі: «Стоп. Якщо мене не оцінили поляки, це не значить, що мене не оцінять в Україні!».

Третього разу вже не було. Я на той час уже рік працювала в Житомирському обласному центрі зайнятості та вчилася на

Поринь в океан професійного самоствердження

заочному відділенні біологічного факультету. Почала працювати з 18 років, адже елементарно потрібно було допомагати мамі та не вистачало коштів на оплату навчання.

Провідною особистістю в той період став мій директор, який завжди казав: «Навіщо тобі їхати за кордон? Такі як ти потрібні тут! Залишайся! Підеш тут навчатися на свого психолога».

Поки навчалася на біофаці, посади змінювалися. Була друкаркою, секретаркою, завідувачкою архіву, державним службовцем. Я мріяла, щоб у Житомирі відкрили спеціалізацію «психолога». І (якраз у рік закінчення біофаку) цю спеціалізацію відкрили.

Я пішла вчитися на заочне відділення, адже працювала. Я дуже пишалася, що за цю освіту могла заплатити кошти сама.

Моя мрія здійснилася — я стала психологом. Навчання на біофаці дуже стало в пригоді, адже набагато легше розуміти психічні процеси, знаючи фізіологію.

Моя теперішня посада заступниці начальника відділу організації профорієнтації прийшла до мене на першому курсі навчання. Директор запропонував — я погодилась. Було трохи страшно, але я знала, що впораюсь.

Гасло нашої служби: «Живи та працюй в Україні!». Ось так, колись хотіла вчитися за кордоном, мала щодо цього велике розчарування, а тепер мотивую молодь жити й працювати в Україні.

Я найбільше люблю проводити тренінги та консультації, люблю мотивувати людей, ставити виклики і собі, і клієнтам, і колегам.

Звертайтеся, я допоможу Вам відкрити свій потенціал.



Народна мудрість говорить: «Розділене горе — пів горя, а розділена радість — подвійна радість...». Та значення цих слів по-справжньому розумієш тоді, коли сам здатний бути великодушним.

Ще зі шкільних років відчувала, що можу заспокоїти, налаштувати на позитив, розрадити й допомогти людині у складній життєвій ситуації. І це мене неабияк тішило. Тому вибір майбутньої професії не був для мене випадковим чи необдуманим, а швидше свідомим, виваженим та обґрунтованим.

Я зрозуміла, що наділена природним даром, тому потрібно удосконалювати та поглиблювати свої знання. Емпатія проявлялася автоматично і ніколи не висчерпувалася. Тобто ресурсно я ніколи не виснажувалася, контактуючи з тими, хто потребував допомоги й упевненості.

Пригадую, як одного разу моя мама пережила великий стрес (наслідки пограбування). Це призвело до нервового зриву та соматичних проявів. Моя мама страждала від безсоння, почастишали головні болі, підвищився тиск.

Я не могла не помітити такого її психологічного стану. Вона постійно була пригнічена, невесела. І я вирішила поговорити з нею про те, що її турбує. Після нашої розмови мама відчувала значне полегшення, заспокоїлася і наступної ночі добре спала. І зараз, коли вона потребує підтримки, завжди телефонує мені, і ми просто розмовляємо. Це вже стало своєрідною родинною традицією.

Здатність заспокоїти людину, повірити в саму себе — все це допомагає у моїй професійній діяльності. Я завжди внутрішньо відчую емоційний зв'язок із співрозмовником.

Наразі, працюючи психологом-консультантом на гарячій лінії протидії домашньому насильству, неодноразово надавала психологічну допомогу постраждалим від насильства

Людина починається з добра...

і зрозуміла, наскільки важливими є для кожного співчуття та співпереживання. Я отримую величезну радість, безмежне щастя та моральне задоволення від того, що можу допомогти тим, хто цього потребує. Бо немає в житті більшого задоволення, ніж розуміння, що ти потрібна людям, що твоє покликання — робити їх щасливими.

Людина приходить у цей світ для любові й добра. А щоб жити повноцінним життям, потрібно навчитися співпереживати. А ще — мати в серці хоч крихітку доброти та вміти дарувати її ближньому.

Недарма слова «живи так, щоб тобі було добре, а другим — ще краще» стали моїм життєвим кредо.

Пам'ятаймо: людина починається з добра...



Мені 5 років. Я знаю багато пісень і віршів. Дуже люблю співати. Роблю це завжди й усюди, де тільки можливо. Якось, їдучи у трамваї, чую питання від тітоньки-родички про мої співи. Мовляв, я не можу знати багато пісень у такому віці. Не сперечаюсь. Просто починаю співати. Тихенько. Пасажири неочікувано замовкають. Згодом мене слухають усі, хто є в трамваї. Вони спеціально виходять через ті двері, біля яких я сиджу, і дякують. Кондуктор у захваті. Хоча не розумію чому. Це ж така звичайна справа — співати.

Підлітковий вік. Дуже яскраво пам'ятаю день, коли на шкільний урок російської літератури прийшла нова вчителька. Вона — надзвичайна: спілкується на рівних, ставить незвичні запитання, пропонує неординарні завдання, а головне — чує учнів. Зараз розумію — не просто чує... відчуває.

Російська література була моїм найулюбленішим предметом, і тепер я з радістю і читала, і вчилась, і поспішала на ці уроки. Чому ж? Бо багато було нових знань саме з психології, які полегшували навчання. Ми навчалися швидкочитання, вивчали вірш з одного разу після його прослуховування, будували асоціативні схеми для швидкого запам'ятовування, практикували навички саморегуляції та аутотренінгу.

Це все, й багато ще чого, пропонувала Вчителька російської мови і літератури на прикладі роботи з художніми творами. Причому, зазвичай, не за творами зі шкільної програми. Ігор Северянін, Йосип Бродський, Борис Пастернак, Йосип Мандельштам, Костянтин Бальмонт... Нам, учням, було замало часу на уроці. Вчителька це бачила, ВІДЧУВАЛА й пропонувала приходити на перервах, а також після уроків — для тренування навичок швидкочитання. Це було цікаво настільки, що коли в новому навчальному році предмет почала викладати інша людина, я все одно продовжила спілкування.

Хроніки психолога

Згодом, ще цікавішими були її уроки з психології та сімейних взаємин у старших класах: Вчителька проводила їх у формі тренінгів. Хоча це слово, як визначення наших занять, тоді ще було для мене невідомим.

Так я зацікавилася психологією: як знання анатомії мозку та фізіології мозкових процесів дозволяє полегшити навчання та вивільняє час для дозвілля, як впорядкувати свій емоційний стан, як позбавитися хвилювання, як правильно спілкуватися... Можна безкінечно продовжувати і цей перелік, і розповідь.

Мені 21. Навчаюся в університеті. Буду психологом. Заняття з педагогічної майстерності — дивовижне для мене. Потрібно презентувати себе як учительку. Викладач пропонує зробити це у формі тренінгу: уявити, що це — перша лекція, ти заходиш до аудиторії й повинна привітатися, коротко розповісти про себе і, висловивши девіз свого життя, прокоментувати його. А наприкінці — заспівати. Ух... Щось подібне вже було в дитинстві!

До сих пір пам'ятаю і своє перше заняття як викладачки, і перших студентів. Це був семінар з психології. Потім — перша лекція у надзвичайно великій аудиторії, де було близько 150 слухачів. Ось тоді знадобилася й «візитівка» з семінару з педагогічної майстерності, й цікаві доробки шкільної вчительки, й тримання аудиторії, завдяки співам, бо говорити потрібно чітко і гучно.

Отже, нічого в житті не буває ні зайвим, ні випадковим.

У кожної людини є свій шлях. Мені цей шлях уявляється дорогою, де завжди є вибір. Немає долі. Майбутнє є вільним. Як попрацюєш, така й буде Твоя дорога. Причому попрацюєш абсолютно у всіх сенсах: і фізично, і душевно, і духовно.

Чому я обрала психологію? Дуже люблю цю науку. Знання психології дають можливість розуміти себе. Допомогати собі. Підтримувати себе. Допомогати іншим. Підтримувати інших.

Це — практична наука, що полегшує нелегкий життєвий шлях. А життя — важка штука, дійсно. Особливо, коли маєш принципи й цінності. Але дивитися потрібно на життя з легкістю!

«Психологія — для нас, а не ми — для психології», — цю фразу, колись почуту від колежанки, щораз частіше згадую. Вона не дає головувати психологічним постулатам та догмам над людяністю.

Дбайливо ставитися до людей навколо, особливо до рідних. Бо їм, якраз, і «дістається» більше, ніж іншим! Дбайливо й обережно ставитися до людини, що прийшла на консультацію. Бо це — вже Вчинок з її боку. Вирішити зустрітися з самим собою справжнім, позбавитися ілюзій, довіритися іншому — жереб сильного.

Пропоную Вам вирушити зі мною у надзвичайну захопливу подорож, щоб зустрітися з важливою Людиною. У дивовижну дорогу до самого себе. По маршруту, який Ви самі оберете. Ось Вам моя рука. Я йду разом з Вами. Поряд.

Переломний момент



Я успішна жінка, яка мала все!

Ну... майже все...

Життя складалося так, що зі сторони, здавалося б, живи й радій: чоловік не курить і не п'є, двоє чудових дітей, власне житло, прекрасна робота і посада, авторитет у професійному колі й узагалі в місті. Проте, зі сторони ж не видно, не було головного — щастя... (можна багато описувати, що «заховано» в цьому слові, та, напевно, це, насамперед, внутрішня гармонія).

Обожнюю своїх дітей, люблю роботу, але в особистій сфері — життя десь іде поряд, воно просто йде собі... і ніякого сімейного затишку, того місця, де б можна було черпати сили для нових звершень, просто немає... Навіть не так, його, тобто цього місця сили, не те що немає, а там, де б воно мало бути, ще й знущаються над тобою. Роками тиснуть морально, фінансово і...

Усвідомлення того, що ти — жертва, було болісним... Але ще гіршим було усвідомлення, що ти САМА дозволила все це в своєму житті. Боляче було так, що папір би на той час не витримав.

За родом своєї діяльності я завжди допомагала, спрямовувала, консультувала батьків щодо налагодження взаємин з дітьми, взаємин між членами родини. Ми розумні, коли говоримо іншим, що і як має бути, і чого терпіти не можна, але проаналізувати власне життя...

«Та якось потім... та не зараз, нехай діти підростуть, тоді вже подумаю...». Коли ти перестаєш бути собою в особистому житті, перестаєш відчувати єдність своїх переконань і того, що є в реальному житті, — це вже не ти... А життя десь проходить поряд.

Настав переломний момент, і я змогла усвідомити, що

насправді відбувається, і зрозуміти, чого і як я не хочу в своєму житті.

Що бачили мої діти?! Якою вони мене бачили?! Так, сильно, успішною, а ще???!!!! Мої сльози вечорами, маму, яка тягне на собі все і що таке відпочинок вже забула, і... терпить знущання з боку їхнього батька. А які ж сім'ї вони побудують собі!? Вже майже дорослий 15-річний син перейме «роль батька» й буде так само поводитися у своїй майбутній сім'ї? А дочка? Моя маленька, моя частиночка) Вона ж має бачити щасливу й усміхнену маму! Вона собі буде шукати чоловіка-тирана, щоб бути схожою на маму?!

Залишила ВСЕ. Нездорові стосунки, роботу, житло, місто... Відпустила минуле, вже не болить. І зараз я — щаслива жінка, дружина, мама.

Дякую, що є в моєму житті психологія, завдяки якій я впевнено іду по життю і маю велике бажання допомагати тим, хто потребує цього.

Мандруючи життям



Вітаю.

Я Тетяна, і я психолог, а ще я — мандрівниця.

Психологія та мандри — дві мої пристрасті. Через це з упевненістю можу стверджувати, що я не тільки мандрівний психолог, а ще й прагну бути психологом, що мандрує незвіданими шляхами людської душі.

І в мандрах, і в психології можна відчувати дуже схожі емоції. І в тій, і в тій сфері ти відчуваєшся першовідкривачем, ставиш собі щораз новіші виклики та намагаєшся їх долати. Задля подолання цих викликів, не зупиняєшся у здобутті нових, досі тобі не відомих знань, навичок та умінь. А коли досягаєш нарешті своєї мети, відчуваєш спокій та задоволення.

Але як психологія, так і мандри, це не лише про цілі та їх досягнення — це, насамперед, про процес. Процес пізнання себе, пізнання того, хто поруч з тобою. Це про ризик розкрити себе світу й через це пізнавати сам світ.

Тому не бійтеся ризикувати та розкривати й себе, і світ. А в цьому вам допоможе і психологія, і мандри.

Ваша психологиня-мандрівниця.

Історії психологів



Я не мечтала стать психологом с раннего детства. Да и в осознанном возрасте мой выбор пал на журналистику. Зато у меня, как наверное и у многих, был в жизни момент, когда опустились руки. Тогда я не смогла справиться с тяжелыми ситуациями и потеряла веру в себя. Мне помог психолог. Именно с этого начался мой путь в познании и любви к этой профессии.

Звідки річка бере початок

Как думаете, вы сможете сказать «спасибо» проблемам, которые возникают у вас в жизни? Поблагодарить их за то, что сломали каблук, потеряли телефон, заболели? Для меня это казалось чем-то нереальным и даже смешным. А теперь я искренне благодарна. Ведь именно неожиданные перемены привели меня к тому, что я лучше узнала себя и нашла ту сферу деятельности, в которой хочу продвигаться дальше.

Почему психология? Потому что я готова с уверенностью сказать каждому, что люди и их жизни меняются. Всё зависит от действий, стремлений, упорства и желания работать над собой. В тяжелых ситуациях будто весь мир шептал мне на ухо: «Иди дальше. Ты справишься!» — и собирал по кусочкам, как разбитую вазу. Да, было нелегко. Но оно того стоило. Шесть лет я получала другую профессию и работала совсем в другой сфере. Но мне не страшно покорять новые вершины, потому что знаю, что когда-то я смогла подняться и поверить в себя. Смогу и снова.

Я здесь, потому что искренне получаю от этого удовольствие. Потому что знаю, что в мире еще так много разбитых ваз, и каждой из них хочется дать веру в целостность своего тела, разума и души. Я в психологии, потому что проверила её действие на себе. Ведь что бы не случилось, я верю, что даже трудные моменты в нашей жизни приводят к счастью. Я на пути к этому. А вам стоит только очень захотеть...

Какой он — ваш путь?

Мій довгий і тернистий шлях



У далекому 2001 році (саме тоді я закінчувала 11 клас) переді мною постав вибір, куди вступати і яку професію обрати в майбутньому?

I. Психологія. Було дуже багато питань про людей та життя, на які хотілося знайти відповіді. Саме в професії психолога вбачала невичерпне джерело інформації, що має змінити знаки питання на крапки. І цього прагнула душа.

II. Музика. Постійно наспівувала різних пісень, що зі сторони людям здавалося, ніби я трішки «того». Спів допомагав мені переживати різні життєві ситуації, а дівоче бажання стати співачкою спонукало закінчити музичну школу по класу домри.

III. Перукарська справа. Захоплював процес створення красивих зачісок. Подумала: «А чому б і ні? Плюс — практично!»

Ці три варіанти кружляли в моїх думках, наче каруселі. Та чим ближче до випускних іспитів, тим більше було міркувань та вагань.

Зрозуміла, що перукар — це на крайній випадок. Тому, подумавши, зупинилася на психології та почала обмірковувати, де буду здобувати вищу освіту.

Деякі однокласники ділилися своїми планами щодо вибору майбутньої професії. Якось, коли я завітала до своєї найкращої подруги (донині товаришуємо), її мама запитала про мої плани. З великим ентузіазмом почала розповідати, що хочу бути психологом та навчатися в Києві. І почула багато аргументів, що це нереально, бо потрібно дуже багато грошей (я з бідної та не зовсім благополучної родини). Обміркувавши та оцінивши свої можливості, реально задумалася й обрала музику, вступивши до Канівського училища культури та мистецтв.

Навчання давалося легко, окрім спеціального інструменту, бо страх «сцени» не давав розкритися мені на повну. Викладачка за спеціальністю намагалася допомогти вирішити цю проблему, але на всі 100 % — не вдалося. Та попри це я закінчила навчання успішно й отримала диплом з відзнакою!

Під час навчання в Каневі, одна дівчина дала мені прочитати книгу з психології. Це було справжнім відкриттям для мене, бо, виявляється, більшості з тих рекомендацій дотримувалася інтуїтивно і не знала, що цьому є наукове пояснення. Потім стала учасницею тренінгу «Рівний рівному» на тему толерантності. Також у «Клубі сімейного дозвілля» замовляла книги психологічного змісту.

Після закінчення училища подавала документи на психолога в три різні виші. Але недобравши двох балів в останньому, повернулася додому й влаштувалася працювати «за дипломом» у місцевий РБК.

А в 2005 році нарешті (з підтримкою) вступаю до Київського національного університету культури і мистецтв та в 2008 році отримую диплом за спеціальністю «Менеджер культури, педагог-психолог».

І в цьому ж році в моєму житті стаються інші знакові події (одруження та народження дитини), які віддаляють мене від психології швидко та надовго...

Вихід з декрету починався з професії, яка приносила фінанси та досвід. І так проходять майже 8 років...

У 2016 році знайомлюся з людиною, яка розповідає про «психологічні курси». Оскільки відчуваю гостру потребу розібратися в особистих питаннях, я з головою поринаю в новий захопливий світ психології.

У процесі навчання бачу свої успіхи, внутрішні й зовнішні зміни та згадую про давню мрію — бути психологом. Це стало поштовхом до продовження навчання.

Мій довгий і тернистий шлях

І далі були: «Основи використання методів арт-терапії в консультуванні»; базовий та повний курс «Психологічне консультування (інтегративний підхід)»; марафони «Я_психолог», «Я_психолог 2:0»; особиста терапія; інтервізійні та супервізійні групи; різні онлайн-вебінари, практики, фестивалі і т. д.

З 2019 року, отримавши сертифікат психолога-консультанта в методі позитивної психотерапії (Позитум-підхід), починаю практикувати й приєднуюся до команди психологів соціального проєкту «Разом».

У 2020 році мрія здійснюється!

Крутий життєвий поворот (хоча все до цього йшло), і я працюю психологом «офіційно».

Ось такий «мій довгий та тернистий шлях до психології».

Звісно, це тільки початок, і хто знає, що мене ще чекає попереду...

Але тим і цікавіше, бо навчатися і розвиватися — моя пристрасть, а допомагати іншим — покликання. Це «вроджене» і назавжди.

Історії психологів



Психологією я почала цікавитися ще зі старшої школи. Але моя перша освіта економічна, і довгий час я працювала в банківській сфері.

Мій шлях у психологію почався після однієї ситуації в особистому житті, коли я зрозуміла, що взагалі «загубила» себе (і мені навіть важко було сказати, чого я хочу, до чого прагну), і що моє вміння бути «зручною дівчинкою» з дитинства насправді мені дуже шкодить. Саме тоді я почала запитувати себе «хто я?» і «в якому напрямку рухатися?».

Саме в той час на одному з бізнес-тренінгів було завдання зателефонувати трьом різним людям і спитати, в чому мої сильні сторони, на їхню думку, що вони відчують поруч зі мною і в чому я могла би бути успішною. На мій подив, в усіх були схожі відповіді. Усі вони стосувалися саме того, що я могла би бути психологом, тому що вони відчують поруч зі мною підтримку, щирість і знають, що мені завжди можна довіряти найпотаємніші речі та переживання. Це було досить цікаво. Адже я сама замислювалася над тим, щоб здобути освіту психолога і змінити професію.

Перший мій тренінг, який я проходила з психології, допоміг мені відкрити дуже багато речей у собі, зрозуміти механізми, що мені заважали в житті, навчитися відстоювати свої кордони. Також він був надзвичайно корисним для моїх взаємин із близькими. Це мені дуже наочно показало, як багато перешкод існує лише в нашій голові. І що насправді є багато досить простих речей, які можуть допомогти змінити все на краще.

Другу вищу освіту з психології я здобула під час декретної відпустки. Від початку моїм бажанням було працювати саме у сфері батьківсько-дитячих взаємин. Під час навчання на наших практичних заняттях я вкотре переконалася, як сильно наше дитинство впливає на те, якими дорослими ми

Часом життя, як бурхлива ріка...

станемо, чи будемо вміти робити вибір, відстоювати свою позицію, чи будемо взагалі знати «хто ми» і до чого прагнемо.

Тому мені дуже хотілося мати змогу розповісти батькам про важливість тих самих перших років життя їхніх дітей, важливість підтримки та безумовної любові, яка буде дуже міцним фундаментом для їхніх дітей в дорослому житті.

Але життя іноді вносить свої корективи в наші плани. І відразу після отримання диплому психолога, замість втілення мрії, мені довелося працювати в іншій сфері.

Проте психологія завжди була зі мною: в подальшому навчанні на тренінгах, курсах, майстер-класах і в моєму серці. І саме мої знання, досвід у цій сфері та підтримка колег допомогли мені «вистояти» в період, коли довелося пройти через розлучення.

Раніше (теоретично) мені здавалося, що якщо обидва партнери прийшли до цього рішення, це не настільки складний і травматичний процес. Але, насправді, все виявилось зовсім по-іншому. Це в будь-якому разі дуже складна і болісна тема, особливо, коли є діти. І для них це часто навіть більш травматичний процес, ніж для дорослих.

Озираючись назад, я вдячна тому, що ми все ж таки змогли зберегти гарні взаємини. Що наша донька може відчувати любов і підтримку обох батьків і їй не довелося обирати чиюсь сторону у змаганні «хто винний, а хто має рацію».

Але, на жаль, є багато історій розлучень, які відбуваються зовсім по-іншому. Історії, в яких емоції настільки сильні, що між партнерами «літають ножі», в яких дуже багато болю та маніпуляцій дітьми.

І мало хто з дорослих замислюється в такі моменти: «А як же зараз себе почуває моя дитина?». Адже її світ також зруйновано! І вона взагалі не розуміє, що відбувається і як їй бути зі своїми страхами й переживаннями.

Я знаю, що тримати емоційний баланс, бути «надійними дорослими» та не переносити почуття одне до одного на дитину досить складно для батьків, які розлучаються. Але це можливо і дуже важливо! А для цього і мамі, і татові також потрібна підтримка, тому що переживати цей процес «наодинці» досить складно.

Мені дуже хочеться, щоб батьки могли отримати потрібну їм допомогу і захистити ці маленькі «світи». «Світи», які тільки починають свій шлях і яким дуже потрібна опора й підтримка люблячих мамі й тата.

Я вірю, що всі наші особисті історії, які ми проживаємо на своєму шляху, це чудовий ресурс для того, щоб, маючи успішний досвід подолання певних труднощів, бути допомогою тим людям, які переживають подібне у своєму житті.

Навіть коли нам здається, що життєва течія несе нас не в тому напрямку й потік занадто бурхливий, і ми не впораємося, є дуже велика ймовірність, що з цієї пригоди ми вийдемо сильнішими й опинимося саме там, де мали бути.

Чудово, якщо на цьому шляху поруч буде той, хто зможе підтримати й допомогти розкрити ті сили й можливості, які вже є у нас і лише чекають слушної нагоди, щоб проявитися.

Ніколи не кажи «ніколи»



«Ніколи не буду працювати з дітьми!»

Саме такі слова я говорила своїй мамі в шкільні роки, коли приходила до неї на роботу в дитячий садочок. «Як ти з ними працюєш?» — запитувала я.

Для мене на той час було незрозумілим, як можна витримувати постійний галас, допитливість та незграбність малих дітей.

«Я ніколи не буду працювати з дітьми!»

Саме це я повторювала неодноразово. Але в житті сталося не так, як гадалося. Ніколи не варто зарікатися... Минуло багато років, відбулося чимало подій: закінчення школи, навчання в інституті, шлюб і дві заповітні смужки на тесті.

«Я буду мамою!»

Нове життя в мені почало розтоплювати мій лід, як сльози Герди розтопили холодне серце Кая. З кожним ударом серця немовляти я відчувала, як прокидається материнський інстинкт і наскільки тонко я відчуваю зв'язок з рідною душею. Ще до появи первістка я перечитала безліч потрібної літератури, щоб бути готовою прийняти на світ скарб, дарований небесами.

«Я буду проводити заняття з раннього розвитку дітей!»

Це був грім серед ясного неба. Ця звістка приголомшила моїх рідних, адже вони добре пам'ятали ті мої слова «ніколи не буду працювати з дітьми». А далі було навчання на багатьох курсах, здобуття другої освіти та мої перші маленькі клієнти.

До кожної зустрічі з ними я дуже відповідально готувалася, продумувала все до найменших дрібниць. Сьогодні я отримую надзвичайне задоволення, бачачи допитливі очі, старання та успіхи вихованців.

«Ось таким буває шлях від ненависті до безумовної любові!»

З повагою — ваша Інна Германчук, практичний психолог, арттерапевт, гештальт-консультант, дитячий та сімейний психотерапевт.



Мене звати Катерина Гуржій. Це історія про те, чому варто ризикувати заради кращого, заради себе і переступати через страхи.

Моя перша освіта — журналістика. Я її обрала у свої 17 років, бо хотілося нести справедливість у світ, допомагати словом відстоювати людям їхні права. Юнацький максималізм... І, звісно, я добре писала твори та доповіді.

У школі раніше не проводили профорієнтацію, і те, наскільки широкий світ професій, я навіть не усвідомлювала. Я чула, що існує таке слово — психологія. Але не знала, що вона може бути моєю професією і може допомогти втілити мої бажання.

У 2006–2007 роках у селищі ще не було інтернету та книгарень із сучасними книжками про психологію. Рідні хотіли, щоб я стала вчителькою, економісткою чи міліціонеркою. Але жодна професія не викликала у мене пристрасі. Я хотіла допомагати людям, бути супергероєм, який рятує світ від негараздів. Тому вибрала із того, що було на слуху.

В силу авторитарного виховання, складних стосунків у класі, я була дуже закомплексованою і невпевненою у собі. Висловити свою думку при чужих людях для мене було надвипробуванням. Але як же мені кортіло втекти від того життя... І я зробила все можливе й неможливе та вступила навчатися до столичного університету, освоювати журналістику.

Через рік мене захопила хвиля депресії — прийшло усвідомлення, що ця професія не моя. Мій чутливий меланхолійний характер заважав стати справжньою «акулою» журналістської справи. А там потрібні саме такі особистості, які не зупиняться ні перед чим. Довелося терпіти, плакати і йти вперед.

Через страх до зірок

Паралельно я шукала те, до чого прагне душа. Банально, але я натрапила на маспсихологію з мотиваційними книгами, фільмами про цю галузь. Так я дізналася, що існує така професія, як психолог. І я захопилася.

Це був перший крок. Потім на шляху траплялися люди-пошанці, які глибше відкривали світ психології. Я їх не шукала, я шукала себе. А вони знаходили мене.

Десь я вже мріяла підсвідомо про цю роботу, але ж я здобувала освіту журналістки. І тут спрацьовували установки дитинства: працювати потрібно за професією і ніяк інакше. Так, уже на 5-му курсі я працювала журналісткою у телепрограмі. Далі понеслася хвиля змін місць роботи, що для журналістів цілком нормально.

Але почалася трансформація мене самої як особистості. Загострилася депресія, з'явилося емоційне вигорання й психосоматика... Настав якийсь своєрідний «кінець» для мене минулої. Я вже була собою. Дійшла до нульової точки.

У житті нічого не стоїть на місці. І саме в цей період свого життя я мимоволі почула розмову своєї начальниці з колегою. Ця історія стала вирішальною для мене. Керівниця сварила підлеглу за помилки в її роботі. Досі дослівно пам'ятаю ті слова: «Може б ти подумала про зміну професії та пішла десь перевчитися? Тобі ж тільки 23 роки, у тебе все попереду».

Ці слова в мені прокотилися жаром з голови до п'ят. І далі — наче в тумані... ввечері я вже шукаю університет для вступу на факультет психології. Знайшла той, який мені підходив за формою навчання та ціною. І подала заявку. Все! Зроблено! Мені 24, мені страшно, але я роблю все, щоб змінити своє життя. І таки це сталося. Зараз я вже магістр психології. Попереду ще чималий шлях... Але я йду ним. І це найкраще рішення в моєму житті.

Життя ніколи не стоїть в одній точці. Все змінюється, і все можливо змінити, якщо слухати й чути, дивитися й бачити. І ризикувати заради себе! Цим я зараз і керуюся в моїй новій професії, допомагаючи долати труднощі іншим людям, таким самим, як я колись.

Тому впевнено кажу: «Я — психолог». Не тому, що це модна професія нині. Не тому, що цікава наука. Не тому, що люблю людей. А тому, що психологія — це життя. Моє життя, яке я люблю, мій досвід, який я ціную, частинка моєї душі, якою я можу поділитися.

Зовнішні обставини внутрішніх переживань. Слухай маленьку дівчинку

12



Привіт, мене звати Наташа Лазаренко, і я — психолог. Психолог за професією, станом душі та покликом серця. Але так було не завжди.

Колись давно народилася маленька дівчинка Наталочка. Зростала досить сором'язливою, тихенькою, щоб батькам не заважати, любила читати та мріяти. На свої дев'ять років прочитала чимало книжок та промріяла багато історій.

Книги та мрії, а ще бабусине село — мамина батьківщина — були чарівним колом сили Наталочки. А ще — прогулянки полями, понад річку, де верби ростуть та купають свої коси в живильній воді ставочка, що так і зветься — Ставок.

Отже, так у мріях і зростала дівчинка.

Рано не стало бабусі — світ дещо змінився. Не було де мріяти, чарівне коло сили втратило свою дію. Почалася міська буденність. Діти на асфальті. Школа промайнула швидко, настав час обирати професію.

Дуже мріялося й хотілося до Ніжинського «педу» вступити. Та реальність часів була такою, що на безкоштовне відділення вступити не вийшло, а платне — було не під силу батькам.

Ну чому ж дитині дома маятись, як є змога вступити до економічного вишу? Тож так і зробила. Навчання подобалось. Життя активне студентське, різні напрями діяльності, студрада, студентські вечірки — наче все влаштовувало, тільки смуток інколи огортав за те, що професія не зовсім до душі.

Але мама, «технар» за освітою, говорила, що то хороша спеціальність і хороша професія. Та й це не головне для жінки, ось заміж вийти, дітей народити — і все добре буде.

Так і сталось, перша робота у виші, заміжжя, два декрети (про декретний стан жінки — стан в'язкого киселю, могу

багато розповісти: втрата віри в себе, материнський функціонал, погодувати, попрати, погуляти). Чоловік у той час багато працював, і побути наодинці з собою чи почитати щось, крім дитячих казок, — було великою розкішшю.

Тим часом діточки підростали, маму забрала важка хвороба, марніла Наталочка. Наче все є, а чогось не вистачає! Так не вистачає, аж спати неможеться! Сварки стали частішими. Взаємини з чоловіком і дітьми псувалися. Наче забрав хтось мрію і не повертає!

Згадалося тоді поле вільне, бабусині обійми, і відчула дівчинка, що потрібно йти на зустріч мрії своїй. Не зраджувати серце своє.

Якраз і вчителі не забарилися! Все склалося! Важко, звичайно, було, та кому ж мрія легко дається? Щастя своє треба шукати та назустріч йому йти!

Життя завирувало барвами, з'явилися нові знайомі. Нові цілі та плани. Всесвіт, звісно, час від часу перепитує, чи справжній це твій намір? Та Наталочка точно знає — обрала правильний вільний шлях. Творчий та натхненний, інколи інтуїтивний, душевний та точно свій!

Крок за кроком



Коли ти щиро чогось бажаєш — знаходиш і можливість, і методи досягти бажаного.

Якось у далекі роки, ще будучи ученицею середніх класів, я допомогла подрузі вийти з жакливого стану і бажання покінчити з життям. З часом дедалі частіше до мене зверталися не лише подруги, а й далекі знайомі — за порадою, допомогою, підтримкою.

Я почала розуміти, що викликаю в людей довіру. Адже, будучи знайомими годину-дві, люди відкривалися мені, говорили про особисте. На той час із кордонами в мене було не все так добре, як зараз, тому зазвичай я мовчки слухала, не могла відмовити в підтримці.

Близькі з посмішкою говорили, що я майбутній психолог, а я планувала співати на сцені. У 2005 році я почала займатися музикою. Співала в хорі, з яким об'їздила 10 країн світу, навчалася в музичній школі, де була учасницею оркестру, й серйозно планувала вступати до музичного училища, а потім — у консерваторію.

Та не склалося так, як я планувала. Я була емоційним підлітком, якого легко образити та вивести на емоції. Це й повпливало на зміну моїх планів.

Одного вечора моя репетиторка з музики сильно кричала на мене через відсутність на уроці одного з робочих нотних зошитів, довівши мене до сліз. Я плакала всю дорогу додому, і перші мої слова, які я сказала мамі увійшовши в квартиру: «Я не буду вступати до музичного училища». Більше до цієї репетиторки я не прийшла.

Аналізуючи ситуацію, ще тоді я розуміла, що урок зі мною у вечірній час після робочого дня мав вплив на її стан та реакції, що це втома. Та я не могла прийняти той факт, що саме мені довелося потрапити під гарячу руку. Адже був другий робочий зошит і вийти з ситуації можна було по-іншому.

Зараз я можу сказати їй лише «дякую». Після того як я відмовилася від вступу до музичного училища, у мене було ще два роки на роздуми в 10–11 класах. Та я розуміла, що напрямом для вступу, без сумніву, буде психологія. Потім я вже сміялася, що це мої близькі «накаркали», що сталося так.

Мій шлях у психологію не легкий. Я люблю говорити, що він розпочався з того моменту, як я пішла на першу роботу у 18 років і працювала продавцем. Саме тоді мені довелося вчитися спілкуватися, вибудовувати комунікацію, виходити з конфліктних ситуацій, вчитися мовчати та керувати власними емоціями.

Надалі кожна моя робота, напряму не пов'язана з психологією, відігравала для мене роль діяльності для здобуття досвіду, нових умінь, відчуттів, розуміння світу та роботи над собою. Я завжди аналізую свій шлях, помилки на ньому, те, над чим варто попрацювати, що вивчити, дослідити.

Я ніколи ні про що не шкодую. Це те, що допомагає мені йти далі та не зупинятися. Все, що в житті стається «не так», стається не просто так, а щоб ми зробили висновок, змінили підхід і спробували по-іншому.

Мій девіз по життю: вихід є завжди. Навіть якщо падаєш, потрібно підійматися і йти далі так, як зручно це робити зараз, у своєму темпі. Не боятися змінити напрямок, якщо розумієш, що не лежить душа до якоїсь справи. Не боятися зробити помилку, оступитися, зробити неправильний вибір...

Це все — життя та наш досвід, який створює нас особистостями унікальними та прекрасними. Усе в наших руках. Вихід знаходить той, хто його шукає.

За покликом серця



Після закінчення школи, коли всі випускники стояли перед вибором професії, я твердо знала, ким я буду. Батьки мене підтримували, чисто на генетичному рівні виконуючи свій батьківський обов'язок, але достеменно не знали, в чому суть професії психолога. Ідесь глибоко в душі сподівалися, що їх доця хоч якось причетна до лікарської

справи.

Друзі вважали «тих психологів» нудними, чудними і «прибабахнутими», а решта — всерйоз стривожено відмовляла: «Ти що!! Це ж як секта! Вляпаєшся — і не вилізеши!»

Отож, я щиро і цілком серйозно заявляю: «Я вляпалась». Психологія назавжди й безповоротно змінила моє життя.

Долати дитячі комплекси, ризикувати й виходити за межі зони комфорту... Знаходити спільну мову з людьми, приймати та сприймати їх такими, якими вони є, безоціночно до них ставитися...

Дозволяти собі бути неідеальною, жити, не ставлячи «рамки», які диктує соціум, і які вже з «молоком матері», як домінантний ген, з покоління в покоління передаються нащадкам...

Визнавати свої помилки, прислухатися до своїх бажань... Бути слабкою і водночас сильною там, де треба! Дивитись у вічі своїм страхам і ні — не долати їх! А робити своїми союзниками... І головне — бути ЧЕСНОЮ з людьми та з самою собою!

Отож, я попала в «секту», але в неї входять не чудні, а чудові, толерантні, розумні й багатогранні люди, що тонко відчують. Можливо й зі своїми «прибабахами». Вони дійсно відрізняються від інших. Своєю енергетикою, оптимізмом і сприйняттям світу. Це «глибокі» і чуттєві люди. І тепер я серед них.

У своїй роботі я застосовую методи арттерапії та МАК (метафоричні асоціативні карти).

Працюю з дорослими в темах:

- налагодження взаємин із «внутрішньою» дитиною;
- самооцінка;
- тривожність;
- мотивація;
- здійснення вибору;
- пошук ресурсів.

З повагою до Вас.

Звідки річка бере початок



Зовут Яна Короленко. Я практикующий Психолог-Расстановщик-Кинезиолог.

Мой профессиональный путь в Психологию начался в достаточно зрелом возрасте. Тогда мне было 40 лет. Но, как вы понимаете, такой резкий переход был «не просто так». Кризис был не только возрастной, но и еще «телесно-психологический». Подождите, подождите... сейчас все объясню.

В то время (2009 год), моя дочь заканчивала 11 класс и одновременно мой сын начал учиться в первом. Это был достаточно подвижный малец. И учителя сказали, что надо обратиться к психологу, т. к. мальчик «гиперактивен». Я послушалась и повела сына к психологу. Естественно, «гиперактивности» не оказалось. Надо было просто научить его концентрировать внимание на определенной задаче. Что и успешно было со временем сделано. И все бы ничего, если бы не одно НО!

Психолог параллельно работала с родителями. На таких встречах она обращала мое внимание на то, что я не умею выделять пространство и время для себя. Я думала: «О чем это она? У меня все ОК! Что хочу, то и делаю! Что за проблема? Фу-фу-фу». Тогда я еще не знала, что она была права и до прихода в профессию психолога оставалось меньше года.

После первого класса сына и окончания школы дочери мы всей семьей поехали на море. Я море очень люблю. Дети, когда были маленькие, говорили мне, что я, наверное, если бы не была человеком, была бы дельфином. Тут то все и началось!

Был шторм. Мы прыгали на берегу через волны. Были в воде по середину икроножной мышцы. Я слышала и читала истории о девятом вале, но никогда этого не видела. А случилось так, что даже и почувствовала.

Все, что я успела крикнуть сыну, это чтобы он набрал воздух — будем нырять. Хорошо он был в жилете надувном! Сына я держала впереди себя за руки, и все что успела сделать, это только развернуться спиной к волне, чтобы его закрыть.

А дальше... просто выключили свет. И меня понесло, как по темному коридору (или по трубе... в общем, выбирайте сами). Как вы понимаете, если я написала этот рассказ, значит, я ЖИВА!!

Я никогда не думала, что мой свет выключится как раз в районе «третьего глаза», и я буду его видеть, как маленькую светлую точку в дали. Не буду описывать то, что происходило дальше. Но был момент, когда возвращаться в Жизнь мне не захотелось. В это время я была уже глубоко под водой в штормящем море. К Жизни меня вернул крик дочери, который я слышать просто физически не могла. Она звала сына по имени.

После этого «свет» резко ударил в глаза. При этом я находилась под водой! Мне нужно было выбираться из моря. Да и воздуха уже не хватало. Для меня на этом этапе была главная задача (это парадоксально, но факт!) — НЕ ДЫШАТЬ! Иначе был бы точно конец!

В общем, в сухом остатке у меня оказалось сломано плечо. Я едва выбралась, и плюс еще добавился болевой шок. Больше всего я боялась за сына, которого чуть не утащила под воду, зажав его ручку в своей.

Но сын даже не понял, что произошло. Он поднял довольное личико и сказал: «Давай еще попрыгаем». Меня попустило... Сын и дочь были в порядке!

После этого я восстанавливала амплитуду движения руки около полугода. Но и это еще не все. В результате оказался поврежден позвоночник и возникла протрузия в поясничном отделе. Протрузия сдавила седалищный нерв, и у меня

начала постепенно отказывать левая нога. В инвалидное кресло я точно не собиралась! На протяжении 9 месяцев я упорно искала врачей (их было много) и выход из этой ситуации. Боли были просто невыносимы. Это как больной зуб с нарывом 24/7. И даже обезболивающие не помогали. В какой-то момент я просто слегла.

Семья очень долго не понимала, что со мной происходит. Все же было нормально. А тут вдруг нет в какой-то момент еды, чистой одежды, уборки, кучи внимания и т. д. Я прошла в этот период через отказ от реальности, обиды на всех, отстранение от всех, агрессии на себя и семью и массы еще всего.

Такая же реакция была и на меня. Потом просто я поняла, что стирка, уборка, готовка и «занос хвостов» всем — это надо больше мне, чем моей семье. Но при этом, они к этому привыкли и требовали возврата комфорта для себя. Вот и все! Как же все-таки была права психолог, когда говорила мне о моем личном пространстве, времени и границах.

Все это время сын ходил к психологу. Вопрос, с которым они работали (это простой вопрос, и сложный одновременно) — «мама умрет или нет». Я очень признательна психологу за проведенную ею работу!!! Сын вышел без этой травмы.

В результате я оказалась через 9 месяцев (сакральная цифра, правда?) на операционном столе. Мне повезло! Я хожу, как и прежде! Без боли и с малыми последствиями. Но тут же возник ряд вопросов: «А что делать дальше? Кто Я? Где Я? Почему Я Жива?».

Я справилась со своими травмами. Можно ли было этого избежать... не знаю. Да вряд ли кто-то ответит на этот вопрос. И да, знаете, как я победила страх воды? Просто. Я нырнула с аквалангом, и, естественно, с инструктором. Потому что для меня было не ясно, как это я вдруг начала бояться воды. Что это? Ну и, в принципе, я нашла кардинальный выход. И весь

страх, вместе с головокружением, сняло как рукой. Я купаюсь и ныряю с удовольствием по сей день.

После всего этого долго я не думала! И рванула сразу в институт для изучения психологии. Чему несказанно рада! Параллельно изучала Расстановки. А еще спустя год поняла, что работать надо не только с мозгами и душой, но еще и с телом. Так я оказалась в Кинезиологии.

Для меня психология — это единство Ума, Души и Тела. Это и есть мой путь в психологию.

Я желаю Вам здоровья (берегите тело-храм Души вашей), Благополучия и Благосостояния.

Найти свое предназначение — это счастье



Когда деревья были большими и мир был сказкой неизведанной, я через отрывки воспоминаний помню, что еще тогда выбрал профессию на все 100 %.

Хочу быть Психотерапевтом. Хотя в моей семье и в моем окружении никто не говорил о психотерапии. В то время отношение к ней было отрицательным.

Но меня словно вел луч, он постоянно возвращал меня к этой профессии. Всю жизнь я тянулся к книгам по психологии, к людям, которые ей интересуются. Когда я поступил на юридический факультет, меня больше всего интересовали предметы, связанные с психологией. Я их ждал, жаждал и впитывал знания как губка.

Всю жизнь я наблюдал за собой и за другими. Задумывался, как мы выстраиваем отношения, живем.

Всегда задавался вопросом — почему? Почему мы все так непохожи? Почему у нас такие разные жизни? Я всегда слушал с интересом других людей, их истории. Много историй. Когда кому-то было плохо, хотел найти слова, которые помогут. Когда было хорошо, хотел разделить с другими их радость. Психология меня всегда притягивала магнитом, и наконец-то притянула. И вот я здесь.

Найти свое предназначение в жизни — это счастье.

Особенно, если оно тоже ищет с тобой встречи.



Меня зовут Юля, и я с гордостью могу сказать, что я психолог, психодиагност, лайф-коуч, тренер.

С самого детства я была борцом за справедливость, всегда поддерживала тех деток, от которых все отворачивались и не принимали их за то, что они другие (по характеру, поведению, цвету кожи).

Родители рассказывали, что я еще в детстве очень многое анализировала и делала личные выводы. В школе преподаватели иногда кричали на меня ни за что, по моему мнению, и я просто говорила, что они какие-то странные и с ними не все в порядке. Возможно, именно тогда я задумалась, почему это с ними происходит и почему они срываются на детей в школе...

Я всегда в детстве любила добиваться всего, что хочу, любыми способами, и родители пытались со мной договариваться. Однажды, лет в 5, мама сказала мне фразу «не шантажируй меня», и всё... С этого началась жара... Я не знала, что значит это слово «шантаж», начала интересоваться, и когда мне объяснили, что это и что я делаю, я взяла на заметку и начала использовать как инструмент.

Я четко знала, что могу просить у мамы, что у папы, как я могу использовать друзей и как добиваться всегда того, что мне надо. Чаще всего я это использовала, чтобы помочь кому-то договориться. Но был какой-то осадок, что-то было неприятное в этом ощущении «могущества». Но я была ребенком и не понимала, что не так.

Уже в 10-м классе к нам в школу пришла женщина и предложила записаться в кружок психологии. Я решила, что это очень интересно, я хочу знать больше, чем просто «как манипулировать людьми». Я хочу знать, что и как происходит, почему они все разные и все поступают по-разному. И в этом

Наизнанку

кружке я получила толчок, я поняла, что хочу помочь людям разобраться в себе и со своими трудностями.

Таким образом я выбрала университет, четко понимая, куда я иду и чего я хочу. Я знала, что мне интересно, а что могу пропустить. Я никогда ничего не заучивала, слушала с интересом, и всё, что было нужно, — запоминалось. Я знала, что могу не заучивать, что всегда есть где посмотреть, и старалась записывать только источники, где и что узнать, если понадобится.

Помню, как не боялась вызываться первой, чтобы меня разбирали как пример консультации при всех. Несомненно, это давало бонус, помогая разобраться в себе. Я старалась научиться тому, как меня разбирают, что говорят, как себя ведут и как меняют тактику — вот что было для меня важным.

Таким образом, на протяжении 7 лет я впитывала знания, которыми сейчас пользуюсь. Это была масса мастер-классов, курсов, тренингов... Я впитывала такой огромный поток информации, что однажды поняла, что стоп, пора мне их использовать.

Я помню своего первого клиента, как щепетильно я подбирала наряд, прическу, блокнот, ручку, прописывала приветственную речь, проигрывала его первый вход в кабинет, как дрожал голос, что была растерянность и я пыталась себя собрать, моё огромное желание помочь и, особенно, свой «профессиональный транс».

Да, уже на первой консультации я его почувствовала и теперь так и называю — «профессиональный транс». Это то состояние, когда я точно знаю, что мне делать, что говорить, как себя вести, что дать клиенту и куда мы идем. С тех пор, в каком бы состоянии я ни была, я умею включать этот «профессиональный транс» и быть как рыба в воде, несмотря на то что происходило 5 минут назад (а это могли быть и ссоры, и конфликты и неудержимое веселье). Я всегда могу быстро

и легко переключиться и быть в эту самую минуту с клиентом, обнулив свое состояние до этого момента.

На протяжении всего этого времени изменялась я сама, и каждое событие было трансформацией для меня. Свое желание манипулировать я преобразовала в тренинг по защите от манипуляции, чтобы помогать людям больше не становиться жертвой манипуляторов.

Свое желание делать что-то безвозмездно — в курс для помощи пожилым, чтобы они получали удовольствие от своей жизни. Свой гиперконтроль — в лайф-коучинг, чтобы помогать людям достигать их желаний и целей. И, конечно же, консультации — моё призвание в жизни — чтобы помогать людям разобраться в себе таким образом, чтобы в дальнейшем они могли самостоятельно справляться со своими трудностями.

Тернистый долгий и нереально возможный путь в психологию



Мне было 8 лет, когда я впервые начала задумываться о смысле жизни, и это вызывало у меня постоянные слёзы и непонимание. Одна единственная фраза «это все когда-нибудь закончится навсегда», возникшая однажды в моей голове, вызывала ежедневную муку.

Я ходила в школу, гуляла с друзьями, смеялась и веселилась, но стоило мне завернуть за угол, там, где никто не видит, и слёзы градом лились из глаз. Конечность бытия и боль утраты звенели в моих ушах.

Я стала понимать, что надо выбираться, надо пытаться что-то делать с собой и жить (как я сейчас уже понимаю) «здесь и сейчас». Я поборола свой страх и смогла найти ответы в таких книгах классиков, как: «Анна Каренина», «Мастер и Маргарита», «Старик и море», «Маленький принц», «Вишневый сад», «Овод» и многие другие.

Каждая книга — это море слез и жалости к судьбам людей. Я не помню, сколько мне было лет, но четко помню, что очень хотела помогать людям разобраться в себе и не совершать ошибок, которые совершали герои моих любимых произведений.

Я окончила училище по специальности программист, так как денег на поступление в институт в нашей семье не было. Но мечта быть психологом всегда оставалась мечтой. Каждый день я жила этим... Работая и зарабатывая себе на жизнь, я мечтала, что когда-нибудь, возможно, я стану тем, кем хочу.

Благодаря моей маме и моей мечте, через три года отговорок и обесценивания, я все же пошла учиться на психолога. (Да, это было заочное образование, но каждый раз, когда очередной клиент приходит ко мне со своим запросом сейчас, я понимаю, что то образование и те знания, которые

я получила, — ценны каждый день.)

Пять лет института, смена города и смена работы, а любимая профессия все ещё была закрыта для меня. Смерть родной сестры отбросила мою мечту на долгих 5 лет назад. Я перестала верить во все: в жизнь, смерть и психологию. Просто плыла по течению.

Вышла замуж, родила сына и все больше понимала, что психология была моей жизнью. Толкование своих снов, понимание своего партнера, анализ поведения ребёнка — все происходило через призму психологии.

Декрет, война и переезд из родного и любимого города снова отбросили назад. Тут уже был вопрос выживания и поиска любой возможной работы, о мечте даже некогда было думать. Но я мечтала! И вот ноябрь 2015 года, звонок и приглашение на собеседование в качестве психолога.

Этот день я буду помнить всегда. Собеседование, к которому я готовилась всю жизнь и фраза: «Когда вы выходите на работу? Вы нам подходите».

Я шла по вечернему городу и не верила, что так просто все бывает, что меня просто взяли на работу, что теперь я буду ПСИХОЛОГОМ! Я буду тем, кем всю жизнь хотела быть!

Это не просто слова: это страх и радость, это боль и надежда, это мечта и реальность. Все слилось в один поток в тот день. И слова мамы: «Ты всю жизнь мечтала об этом. Иди. Забудь обо всем и иди вперед!». Спасибо мама! Я пошла!

И сегодня мой опыт и моя компетенция не вызывает сомнения ни у кого. Я могу работать в разных направлениях, я могу работать с разными людьми, с разными запросами. А почему? Потому что я верю в себя, верю в людей, и верю, что рано или поздно мы вернемся к себе и там будет все намного проще и легче!

Довга дорога до себе



Я Наталя Ноженко, мені 49 років, і я вчуся бути психологом.

Пірнаючи у дитинство, згадую, як росла у дідуся, бабусі та прабабусі, як ховалася в городі й вистрибувала, коли дідусь підходив ближче. Я раділа, що налякала його, хоча зараз розумію: дідусь Микола грався зі мною.

Пам'ятаю, як засинала під пшеницею. То був якийсь особливий шелест колосся!!!

У мене був свій город, своя сапа, і огірки на моєму городі з'являлися раніше, ніж у дорослих.

А ще я любила сидіти біля радіо й слухати декламовані оповідання. Я тоді й сама придумала казку про сім'ю лисиць. Вона не записана, залишилася у моїй пам'яті, як спогад про дуже радісне дитинство, коли батьківською фігурою став дідусь, а маминою — бабуся. І так було до першого класу.

Потім батьки, які жили й працювали в сусідньому селі, віддали мене до школи. Особливі спогади про шкільний час: будівля школи — колишній маєток панів Потоцьких, який знаходився у парку, три озера, весною — ряст, восени — опеньки. На групі продовженого дня гуляли в парку, я збирала гриби, мама вдома смажила. Той смак дитинства я ніколи не забуду. Мама...

У школі в мене виходило все, крім читання. У мене трусилися руки, коли перед всім класом я здавала техніку читання. Вперше — протест, який я не висловила, сором, образа. Повільне читання не заважало мені вчитися, я не тупа, я просто така. Влітку читала вголос, і мене ніхто не примушав, але ситуація не дуже змінилася. Перша прочитана книга — «Шхуна „Колумб“».

Я не можу сказати, що була щаслива у сім'ї батьків так, як у дідуся і бабусь. Батько пиячив, ображав маму, було страшно.

Коли закінчувала дев'ятий клас, три місяці вчила математику, щоб вступити до педучилища і не бачити цього пекла. Йшов 1986 рік, Чорнобиль... Я — студентка!!

У той час я вперше доторкнулася не до психології життя, а до психології як науки — улюблений предмет :)

З 1990 і по сьогодні я жила психологією. Я не просто викладала англійську мову, я пізнавала душі своїх учнів, знаходила підхід до них, робила все можливе, щоб допомогти їм знайти свій шлях.

І, думаю, так би продовжувалося й далі, якби не розлучення. У 2015 році мій чоловік пішов з сім'ї.

Не він лише винуватий у тому, що розвалилася сім'я і діти втратили батьківство. Це зараз я хочу йому подякувати, що пішов, а були роки, коли я не жила, примушувала себе жити, виписавши суворий розклад буття, нотуючи речі, які мене порадували у кожний конкретний день і таке інше.

Моя річка життя мала приємні початки з дідусем, а тут штормище з чоловіком, далі — пошуки себе, повернення до себе — то вже розлив спокійної річки!! Я почала розуміти себе, перестала бути емоційно залежною від чоловіка.

Спілкування зі шкільним психологом, з друзями надихало. В якийсь момент у голові промайнуло все життя, всі сім'ї, в яких я жила...

Червень 2019 року — я їду вчитися на психолога до університету імені М. П. Драгоманова.

Сьогодні я можу сказати, що в 49 життя тільки починається, що я пишаюся своїми досягненнями. Психологічне консультування для мене — це як правильне місце у правильний час. А нове цікаве оточення надихає ділитися прийняттям і любов'ю. Я — психолог!!!

Начало — в знакомстве с самим собой



Я Анастасия Окнова, психолог, и, как мне ещё нравится говорить, я лечу человеческие души. Хочу поделиться своей историей становления как личности и как практического психолога.

Мой путь к такой профессии начался с личной трансформации. Мне хотелось получить ответы на вопросы о себе и своем состоянии.

Длительное время я жила с мыслью о том, что сменяющие друг друга тревожные и депрессивные состояния — это часть моего характера, что такое свойственно многим людям и жить счастливо — это не моя история.

В анамнезе мысли о суициде, постоянная тревога о том, что будет и чего не было, ощущение, что я не понимаю, что мне делать в этом мире, и что я не справлюсь, несмотря на объективно высокие результаты.

Только это были результаты чужих амбиций, ведь хотелось нравиться прежде всего другим, но не самой себе. Это было где-то глубоко и периодически вызывало чувство, что это не моя жизнь.

У меня был диплом психолога, полученный заочно во время основной учебы на юриста-международника. И из идеи дополнить навыками психологии свою юридическую практику я открываю для себя невероятный мир трансформации личности человека и, все больше отдаляясь от юриспруденции, посвящаю себя исследованию человеческой психики.

Годовой курс по психиатрии и пропедевтике, лекции в Павлова, курсы по сексологии, лекции по КПТ, решение писать кандидатскую... В данный момент — получаю статус психотерапевта в транзактном анализе.

Я стремлюсь к тому, чтобы дополнить мир психологии

личными наработками, привнести в науку практику, а в практику — науку. Ради того, чтобы показать, что счастье — это выбор и возможность каждого. Чтобы дать возможность посмотреть на себя другими глазами, дать возможность многим просыпаясь каждый день знать, что и зачем они делают. Показать, что значит быть в отношениях, которые наполняют, и окружать себя событиями и людьми, которые подходят именно вам. Чтобы сказать: я знаю, можно иначе!

Психотерапия, в моем понимании, это второй день рождения, не физический, но духовный! Когда собственными глазами я видела, как качественно меняется моя жизнь, появляется сила, уверенность, радость, доброта, благодарность, любимая работа, дорогой и близкий сердцу партнёр, мне так захотелось буквально кричать о том, что возможно менять и меняться.

Испытывая высокую эмпатию, мне больно смотреть на душевные страдания и стенания. Опускаясь в самые темные уголки памяти и опыта, мне хочется провести к свету и навстречу самому себе. Ведь психология — это про знакомство с самим собой. Это про смелость и желание жить, несмотря ни на что. Мой опыт личной психотерапии — это большая работа клиента и психолога, это про мотивацию к действию и изменению, и потому про смелость. Хочу пожелать смелости.

С гордостью и благодарностью могу назвать себя психологом — человеком, который лечит человеческие души. Мой путь в психологии прекрасен, и я буду искренне счастлива делиться своими навыками, с любовью встречая осмелившихся!

НОВЫЙ ВИТОК В МОЕЙ ЖИЗНИ



Как-то так сложилось, что жизнь меня свела с психологией не сразу. Я поступила в финансовую академию, закончила ее, проработала 7 лет бухгалтером и чувствовала себя хорошо. Но потом ко мне пришла мысль, что моя жизнь складывается не так, как бы мне хотелось.

В этот промежуток времени я начала интересоваться разными психологическими тренингами. Меня это очень заинтересовало. В юности всегда посещали мысли, почему я не могу управлять своей жизнью, почему со мной происходят какие-то события, которые я не контролирую? Меня это, честно говоря, не устраивало — что со мной происходило то, чего я не хочу.

Я всегда задавалась вопросом, как это можно поменять? И вообще, можно ли в принципе контролировать свою жизнь?

Меня эти вопросы волновали всегда. Ну вот, вероятно, из-за этого я и начала смотреть психологические фильмы, сериалы, читать книги. Но никогда не думала, что когда-нибудь начну заниматься психологией профессионально.

Но ближе к 30 годам меня посетил кризис. Я выгорела в своей профессии. Я понимала, что не могу найти, нащупать ту нишу, в которой мне будет комфортно.

Я начала спрашивать себя, что делать дальше. Что с этим всем делать? Я сидела и отвечала себе, что не знаю. С психологическими фильмами и книгами с этим разобраться в себе нельзя. Надо копать глубже.

Именно в этот момент я поняла, что мне поможет психология. Я поняла, что это ниша, в которой я хочу работать. Здесь я открыла всю правду.

Иногда увидеть правду бывает очень больно. Её не хочется признавать. Ведь мы часто в той или иной степени создаем себе иллюзии. Кто-то создает иллюзии идеальной жизни, кто-то — более нормальной. Часто мы создаем иллюзию, что можем управлять своей жизнью.

И когда что-то идет не так, мы спрашиваем себя: «Что происходит в моей жизни? Почему происходят события, которых я не хочу? Я этого не заказывала. Почему это происходит? Мне нужно вот это, а получается совсем другое». И здесь вопрос о том, мы вообще-то своей жизнью управляем или нет?

Что с этим делать? Оставить все как есть и дальше продолжать создавать себе иллюзию. Либо признать, что в данный момент Вы плывете по течению жизни и ничем не управляете.

Моя первая задача в работе с клиентами — помочь увидеть и признать правду.

Поэтому мы к этой правде идем потихонечку, постепенно. И когда ее увидим, если нам хватит смелости, поверьте мне, тогда приходит исцеление. Пусть это будет по частям, пусть это будет маленькими шагами, понемногу. Но тогда будет исцеление. Потому что единственное, что исцеляет, это правда.

Моя вторая задача, над которой я работаю с клиентами, это возможность выбора. Я показываю, что выбор есть, что есть множество других вариантов. И мы вместе видим, что можно начать управлять своей жизнью. То есть взять какую-то часть управления в свои руки. Это уже здорово, и это уже большой и важный результат. Пусть даже понемножечку, пусть он постепенный, но это результат.

И когда появляется возможность выбирать, Вы на это смотрите и Вы принимаете решение. Вам менять что-то или оставить всё как есть. Потому что когда есть выбор, уже есть и возможность.

Это осознанное понимание выбора очень важно на мой взгляд. Основные две задачи: увидеть правду и начать выбирать или позволить себе хотя бы посмотреть на то, что у Вас есть выбор. Я сделала свой выбор и с улыбкой на лице пишу: я — дипломированный психолог.

Куда несёт течение...



Я Юлия, и сейчас мне 32 года. В психологию меня привела травма, собственная терапия и поддержка.

В 24 года я пережила тяжёлый перелом бедра. Девять месяцев костылей, две операции, десять винтов и титановая пластина. После такой временной инвалидности начинаешь ценить банальные возможности сходить в туалет, в магазин, потанцевать.

Через некоторое время после травмы меня начали накрывать панические атаки. Я просто не могла ездить в транспорте и даже за рулём собственного автомобиля.

Тут уже помогла терапия. Я действительно очень старалась и вкладывала в эту работу время и деньги. Я не готова была с этим жить всю жизнь.

Пройдя такой путь, чувствуешь, как расширяются горизонты эмпатии. Я перестала удивляться, услышав, что у кого-то паническая атака или флэшбэк. Дать совет в таких переживаниях — не выход. Это не работает. Знать и осознавать — разные вещи.

Вот это и подтолкнуло меня к тому, что пришло время отдать знание, но только через осознание. Близкие меня поддерживали и даже настаивали в вопросе смены профессии, потому мне было легко принять решение снова пойти учиться, чтобы приобрести необходимые навыки.

Сейчас психология — это часть меня. Она не превратилась в набор академический знаний, она стала набором инструментов для поддержки.

Ну и, конечно же, за любой глобальной целью стоит детская мечта:

— Юля, кем ты хочешь быть, когда вырастешь?

— ... Папа, я хочу помогать людям. — Юля, 4 года.

— Хорошо, у тебя получится!



Звідки річка бере початок

Как я пришла в психологию? Мне кажется, она всегда была со мной! Ещё со школьных лет мой папа прививал мне любовь к этой науке, он объяснял, что знания по психологии помогают лучше понять себя, других людей, наладить взаимоотношения. Бестселлеры по психологии у нас читала вся семья. Это были важные знания для юной девушки, которая пытается обрести уверенность в себе.

Но, когда пришло время выбирать будущую профессию, я решила стать экономистом (из соображений востребованности и легкости трудоустройства). Но если бы не это решение, то я не встретила бы своего мужа, который учился со мной в одной группе, и у нас не появились бы две прекрасные дочери!

Время шло, но я понимала, что для комфортной жизни мне не хватает знаний для понимания себя, своих потребностей; знаний для того, чтобы справиться со своими страхами и обидами... Я прошла курс «Практической психологии» в учебном центре и качество моей жизни улучшилось! Я поняла, что хочу помогать другим людям ощущать такое же освобождение и легкость от бремени неприятных чувств.

Я дождалась, когда моя младшая дочь пойдет в детский сад, и в свои 33 года решила — пришло моё время! Сейчас я учусь на последнем курсе магистратуры по специальности «Психология» и получаю невероятное удовольствие от новых знаний, радуюсь за каждого человека, которому я помогла.

На своём опыте убедилась, что не стоит бояться ставить себе высокие цели, никогда не поздно осуществить свою мечту. Знаю, что моё решение стать психологом — осознанное и идёт от сердца. И я чётко вижу результат, к которому стремлюсь!

Я не особливий, я НАДзвичайний



Я люблю свою роботу. Так, саме роботу, а не професію. Професія «психолог» — цікава, гуманна, модна. І це добре, але в роботі не треба прагнути до модності чи престижності, її просто треба любити. Я довго шукала напрям своєї психологічної діяльності, й життя саме привело мене до нинішнього.

«Все пізнається в порівнянні» — саме так. Коли Всесвіт подарував мені найкращого хлопчика, щастю не було меж. Але виявилось, що межі є. І не лише межі, а стиснуті рамки. І виходу ти не бачиш. У такі періоди життя круто змінюється — і тоді я зрозуміла, що не все так погано.

Я працюю з особливими дітками, з їхніми мамами, рідними. Жодна мама не мріє мати особливу дитину. І жодна дитина не хоче бути ізольованою, перебувати під тиском і виживати. Ось тоді й з'являються мої клієнти — коли увесь світ проти них, коли вони одні проти системи.

Але яке це щастя — бачити очі батьків, яким ти допоміг прийняти це, навчитися жити, а не виживати. Який захват, коли твої клієнти прогресують, коли ви разом вчитеся ходити, їсти й гратися, коли йдете разом до школи й дружите.

На жаль, з кожним місяцем таких НАДзвичайних діток дедалі більше, а працювати важче. Ти постійно вчишся, пізнаєш нове, але цього завжди мало. Буває, хочеться все кинути. Але коли ти бачиш ці очі, щиру любов, радість і обіймашки цих діток, то все відходить на задній план.

Ми розівчилися радіти дрібницям, тішитися спілкуванню, цінувати буденні речі. Я дякую своїм маленьким клієнтам і їхнім мамам — завдяки їм я знаю, що вітер пахне, що грип — то дрібниця, що звичайний хліб — це смачно, а небо має тисячі відтінків... Усе пізнається в порівнянні.

Я просто люблю свою роботу!



Я дивлюся, як сідає сонце, і чую плескіт гірської річки об каміння. Моє волосся розвиває теплий літній вітер, а промені сонця, що ось-ось зникне, ще гріють.

Я заплющую очі й думаю про те, що саме такого літа у мене ніколи не було. Я продовжую вчитися одночасно на кількох курсах, беру участь у цікавих проєктах, марафонах і вебінарах. Готуюся до конференції. Моя робота має декілька напрямів, а список тих книг, що я поставила у чергу обов'язкового прочитання — його вистачить на все життя — здається, нескінченний. І при цьому я почуваюся щасливою.

Саме зараз, у свої 41, пройшовши не одну кризу у своєму житті, я можу впевнено сказати: що саме я хочу від життя, від самої себе і для себе. Але так було не завжди. Увесь цей час я шукала себе, шукала свій шлях.

Я пам'ятаю, як у десятому класі (1996 р.) до нас прийшла нова вчителька. Весь урок вона говорила про нас: у кого який характер, як можна уникати конфліктів, запропонувала тести. Ми були приголомшені. На таких уроках ми почувалися дорослими, були почутими і, найголовніше, — відчували ставлення до себе (дитини) іншого дорослого (вчителя), як до особистості.

Я досі пам'ятаю книгу, яку я побігла й узяла того самого дня в бібліотеці. Обшарпана, коричнева палітурка з чоловічком на обкладинці й такою загадковою назвою «Психология и Человек». Вона здавалася дивом на той час. І вже вдома, у домашній власній бібліотеці, я вишукувала серед художньої літератури хоча б щось схоже до тієї книги. Батьки порекомендували мені Дейла Карнегі і, як кажуть теперішні підлітки, мені «зайшло» :)

Навіть більше, саме книга Дейла Карнегі з його «Як подолати неспокій і почати жити» стала моєю настільною книгою на той час.

Шлях до себе

А коли постало питання, куди я піду вчитися після школи, я впевнено сказала батькам: «Я піду вчитися на психолога».

1997 рік. Розмови з батьками, мої роздуми й міркування про майбутнє змінили мої переконання, і я пішла вчитися на медичну сестру. Вчилася і мріяла вступити далі у виш на психологічний факультет.

Після закінчення училища працювати пішла в лікарню, у відділення хронічного гемодіалізу. Була щаслива і віддана своїй роботі. У вільний час завжди їздила за новенькими книжками на Петрівку і дедалі більше серед них з'являлися на моїй полиці саме книжки з психології. Був і період езотерики саме в той час. Не оминула мене й мода, чи так званий бум, на самовдосконалення, самопізнання та позитивне мислення на початку 2000 років.

Ще з медичного училища, тема абортів і теми жінок, які постають перед важким вибором у житті — не полишали моїх думок. Волонтеркою я пішла працювати у благодійний фонд «Дар життя». Тоді я самотужки вивчала тему плідності, природнього планування та психологію сімейних стосунків.

Так само самостійно я почала заглиблюватися і вивчати перинатальну психологію, коли була вагітною вперше. Вже тоді я пообіцяла собі бути вірною своїй дитячій мрії і обов'язково піти вчитися на психолога. Я відчувала, що на кожному етапі свого життя саме завдяки вивченню психології я сама змінювалася на краще. Так само і моє життя змінювалася на краще.

Анічогісінько не знала я й про психологію дітей. І вже «росла» у своїх знаннях разом з синочком-первістком завдяки вивченню дитячої психології та роботи в дитячому центрі раннього розвитку.

У той час життя було насичене подіями. Численні курси, конференції та форуми з психології. Величезне коло жінок-однодумців, що об'єдналися з усього світу й обмінюва-

лися досвідом на закритих форумах в інтернеті. Створення простору підтримки у клубі раннього розвитку для жінок, що занурилися і віддалися материнству, проте хотіли би «не загубитися» в ньому самі. Моя власна історія перинатальної втрати двійні на 21-му тижні вагітності. Проживання нелегкого періоду життя, знайомство з жінками, що мали й проживали схожий досвід. Усе це відкривало мені материнство з іншого боку.

Різні долі жінок. Таке різне материнство...

Проїшло багато років, і моя дитяча мрія здійснилася — я пішла вчитися на психолога. Свідомо, омріяно багатьма роками, мені не вистачало й не вистачило того заочного формату. Я продовжувала вчитися далі, і можу сказати, що продовжую й досі.

Вже маючи дорослого сина-підлітка та маленьку донечку (після втрати таких діток називають «веселковими») я із захопленням, притаманним усім жінкам, відкрила для себе творчість і рукоділля через лялькарство. Інколи я й сама дивувалася: навіщо вони мені? Хобі? Так, можливо. Проте саме завдяки такій творчості я відчувала потік наповнення, спокою та тієї гармонії, що дає неймовірний ресурс, відновлення, бажання жити й бачити красу в усьому. Бажання ділитися з іншими.

Прийшло розуміння, що через ту мою творчість я зібрала саму себе по тих малесеньких часточках, що була розгубила на шляху свого материнства.

Це був довгий шлях.

Шлях до самої себе.

Пошук свого шляху в житті.

Пошук себе...

Не один раз я зверталася до Всевишнього із запитанням:

— Господи, навіщо це все?

Шлях до себе

А потім прийшло розуміння, що все, що було і є в нашому житті — воно як пазл складеться в одну прекрасну картину. У когось раніше, у когось пізніше. Але, безумовно, нічого не буває даремно! Усе, абсолютно все, що відбувається в нашому житті, — потрібно нашій душі. Усе це потрібно, щоб ми знайшли себе. Прийшли до самих себе.

І вже зараз, вивчаючи арттерапію, я розумію, що ота моя творчість — і була моєю власною терапією. Власний досвід прожитого і набутого наразі допомагає мені у моїй роботі.

Безумовно, я не зупинятимусь у своєму навчанні й надалі. Бо психологія не має меж.

Для мене — це нескінченний потік непізнаного, цікавого і безперечно живого.

Проте сьогодні я можу впевнено сказати, що саме завдяки психології я знайшла себе. Знайшла свій шлях. Сьогодні я працюю із жінками, які зазнали перинатальних втрат. Я працюю й з вагітними після втрати та допомагаю на шляху материнства кожній, хто потребує цього. Я щаслива бути поруч, бути підтримкою для усіх жінок на їхньому шляху материнства. Адже я, як ніхто інший, знаю як це — втратити себе. І так само знаю, як пройти цей шлях і посміхатися, радіти життю і пишатися собою.

І коли я кажу, що моя робота — то є мій поклик серця — я розумію, що навіть цих слів замало.

Це — як річка, котра має свій початок.

І не має свого кінця.

Бо кожне гирло — це початок нового, більшого і нескінченного.

А зміна русла — завжди трансформація.

Це і є саме життя.



Именно эта фраза больше всего обозначает профессиональный путь меня как психолога, специалиста, практика.

Все детство знала и всем говорила, что буду врачом, что хочу помогать людям в преодолении их боли, их болезни. Но, случайно...

Случайно — поговорила с подружкой, которая на тот период училась в Малой академии наук на биофаке, и решила, что не смогу быть хорошим доктором, так как брезглива.

Потом был длительный период переосмысления — А КУДА мне идти учиться? КАКУЮ специальность получать??? Возможно филология или журналистика... Или...

И снова — случайно — я оказываюсь в Криворожском государственном педагогическом университете на дне открытых дверей кафедры практической психологии. Случайно. И очень так ясно именно в тот момент я поняла, что это то, что я искала! Помощь людям в преодолении их боли и тревог через слово, разговор, интервью.

Пять лет университета, пять лет активной студенческой жизни — студсовет, статьи и конференции; пять лет насыщенной личной жизни — успела выйти замуж, родить ребенка; попробовала себя в частной практике в работе с дошкольниками. Пять лет — два диплома с отличием, годовалый ребенок и снятые розовые очки.

Случайно — при оформлении ребенка в детский сад, мне, еще на тот период студентке магистратуры, предлагают место психолога в этом же саду. И так, случайно, работаю 2 года. Свой кабинет, ремонт в нем, работа подменным воспитателем, родители, дети и замечательные коллеги-педагоги. В тот период, в 2012 году, благодаря заведующей детского сада, которая меня агитировала на участие, я заняла третье место в районном конкурсе «Психолог года». Тяжело было невероятно, но я это сделала!

Случайно — мне предлагают место психолога в специализированной школе № 20, г. Кривой Рог. Опять два года новой

Случайности не случайны...

активности: написание статей, своих сборников и авторских программ. Знакомство с сообществом психологов образования, кураторство школьницы в МАН с работой по психологии. А по совместительству, за договором, участие в призывных комиссиях в одном из районных военкоматов.

Все очень случайно, и очень насыщенно! За этот период я совершенствуюсь как специалист, как психолог, как практик. Работаю над профессиональным и личным ростом и развитием.

В тот период в моей жизни происходят кардинальные изменения, и снова — случайно — оказываюсь попутчицей незнакомого парня Миши, который рассказал о возможности работать психологом в правоохранительных органах.

Случайно — Васильковский районный отдел полиции ГУМВД в Днепропетровской области. Случайно — тестирование в Центре практической психологии этого ж ГУМВД. И «случайно» я шесть лет психолог в этой структуре. За шесть лет дослужилась до капитанских погон и должности заместителя отдела психологического обеспечения главка Национальной полиции в Днепропетровской области. Тренинги, лекции, консультации, тысячи знакомств и судеб...

Но...

Случайно — новый виток. И я остаюсь в полиции, но не на должности психолога. Много негативных эмоций. Много грязи и несправедливости. Но...

Вот так «случайно» я вышла из замкнутого круга общения с полицейской братией. Мое профессиональное мировоззрение открылось новым форматам, новым замечательным знакомствам. И я безмерно рада таким «СЛУЧАЙНОСТЯМ» в своей жизни!

«СЛУЧАЙНОСТИ НЕ СЛУЧАЙНЫ!» смело и уверенно заявляю Я. Сейчас, счастливо улыбаясь, говорю о том, что в жизни каждого есть направляющий маяк. И мой — это мои «случайные случайности».

Искренне верю в то, что и я в жизни многих людей была и буду «Случайным маяком».



Вітаю, мене звати Ярослава Попович — я практичний психолог, пісочний терапевт, член Української асоціації когнітивно-поведінкової терапії.

Нині моїми ключовими досягненнями є моя робота з підлітками, розкриття їхніх потенціалів, створення комфортного та гармонійного ставлення до людей навколо.

Звідки річка бере початок

До речі, вам же цікаво, а як це — гармонійне ставлення? Тут усе досить просто. Якщо ми знаємо, хто ми, чого хочемо (бодай трішечки), дозволяємо собі мріяти та реалізовувати свої мрії, тоді лише варто розпочати свій рух у напрямку цілі. Важче, коли підліток реально не знає, що йому потрібно і чи потрібно взагалі кудись «нестися», щось змінювати, коли все і так «гуд».

А тут ще прірва з батьками / родичами, вони завжди чогось хочуть, і майже не вдається знайти спільну мову... Отут і постає проблема негармонійного оточення. Далі ще більше — ми їм одне говоримо, а вони чують зовсім інше... Ну і... пішло-поїхало.

Я так часто чую схожі історії, часто бачу сльози та відчай таких юних дорослих, які мріють бути потрібними, почутими та реалізованими. Ну що тут сказати, універсального рецепта, бодай поради, не існує. Все дуже індивідуально. Уявіть, що кожна історія, кожна підліткова історія — кришталева, унікальна і неповторна. Іноді просто немає людини, якій готовий розказати про це, боячись, що не почують та не зрозуміють, або, ще гірше, — засміють.

От тут і постає питання довіри, дозволу собі та іншим зазирнути у свій світ. Для цього і з'явилася професія психолога, чим власне мене і привабила.

Свого часу я здобула дві хороші освіти — філологічну та як HR. Проте ні робота у школі, ні керівництво у декількох великих

Найкраща професія

компаніях і, зрештою, у власній фірмі не приносили мені задоволення. І так, був пошук іншого місця, де поєднуюватиму набуті знання, діагностику та таку важливу для мене мить особистого спілкування, занурення в історію цілого світу — Всесвіту Людини.

Для мене спеціальність психолога дещо нагадує професію медиків. Тільки тут лікування та розрада не тіла, а ДУШІ.

Уявіть собі, прийшла мить, коли все кардинально змінилося, і я все набуте раніше покинула й пішла «в нікуди», здобувала таку бажану мені освіту, і, нарешті, отримую задоволення від моєї роботи. Хоча іноді важко назвати її роботою, тому що для мене це безкінечна співтворчість.

Чому підлітки? Та тому, що вони мені близькі. Мені так бракувало в моєму підлітковому віці психологічної допомоги, і мої історії з комплексами, невпевненістю та недовірою перейшли у доросле життя. Я вже мовчу, скільки років, тренінгів та особистих «пропрацювань», лекцій, навчання потрібно було, щоб нарешті відпустити те все, «скуповджене та розхристане», що коїлося в моїй душі, в моєму стані.

Саме тому ПІДЛІТКИ, бо з них починається доросле життя, і від того, як ступити, з яким «запалом», з яким настроєм та можливостями, залежить і успішність дорослого життя, реалізація та впевненість особистості.



Доброго ранку, дня, вечора.

Якщо ви читаете цей текст, то знайте — ви особливі й у цьому світі не випадково. Бажаю вам приємного читання. Вірте у добро, бо воно є...

Рада знайомству, я психолог Сусанна. І ось моя історія.

Звідки річка бере початок

Жила була маленька дівчинка, яка любила весь світ. З самого дитинства було видно задатки майбутнього психолога. Ще не знала, як ходити й говорити, але вже дарувала тепло та посмішку всім проходим. Граючись іграшками, виховувала їх і розповідала, як їм жити... Батьки не знали, що ця дівчинка буде рятувати життя.

Далі я росла, і мої таланти розвивалися разом зі мною. Школа дала багато: перше кохання і зраду найкращої подружки. Потім мені в школі стало не цікаво, з'явилися прогули, погані звички...

І ось тут починається найцікавіше. Мене бере до себе на виховну бесіду психолог. Звичайно, я боялась, але коли вона заговорила, стало спокійно. З того часу я була постійною «клієнткою». Мене цікавило все, що стосується людей. Чому так, а не інакше? Чому так відбувається? Чому не можна змінити?

А далі... Далі інститут. Обираючи професію, не зволікала. Закінчивши школу, відразу вступила до педагогічної академії на педагога-психолога. Мої батьки були шоковані (по правді сказати, вони досі не можуть у це повірити). Навчання для мене було легким. Було відчуття, наче я все це знаю. Але звідки?

А далі... Робота... Перша моя робота за професією — посада шкільного психолога. Я не тямила себе від щастя. На той час тільки вводили вакансію шкільного психолога. У мене була заробітна плата 800 грн у місяць, але це мене не зупиняло.

Добру бути...

Любов до дітей і професії була і є сильнішою.

Через деякий час — нові зміни: стаю вихователькою у центрі соціально-психологічної реабілітації дітей (притулку), де працюю й нині. Я люблю дітей, а вони мене. Вчу їх життя і добру...

Але знову щось не так: то життя не солодке, то щось хочеться змінити. На роботі все добре, практика є... Починаю активний пошук себе. І тут доля дарує мені духовного Вчителя. Я йому вдячна від щирого серця. Саме завдяки йому я почала діяльність психолога.

І з того дня я живу в іншому світі. Світі добра і любові, світі добрих справ і сердець. Допмагаю жінкам і дітям полюбити цей світ, насолоджуватися кожною хвилиною, несучи позитив і енергію, надаю впевненості в завтрашньому дні.

Кожна дитина на землі — особлива. У кожної є свій талент, який і є одним із варіантів визначення призначення.

Зараз я з гордістю кажу: Я ПСИХОЛОГ, і це моє призначення. Мій девіз: добру бути. Так, ще було багато деталей на моєму шляху, що привели до професії психолога. Але хотілося виділити такі моменти життя, які кардинально міняли рух долі. Вдячна і своїм рідним за терпіння, підтримку, любов, віру у мене, теплі слова, коли вони були так потрібні. Я дякую світу за випробування — воно того варте. І вам дякую.



Я Рудобашта Зоряна Півна. Українка, жінка, матір, дружина... (Список великий.) Народилася у м. Тернополі й навчалася у ЗОШ № 14.

За покликом серця — психолог!

Народилася дуже швидко — на сьомому місяці, і так почалася моя боротьба за Життя!

Маленьке дитя вагою два кілограми почало свою історію...

У дитинстві було не солодко: хвороби, страхи, невпевненість...

Допомагали батьки, вони щиро вірили у своє дитя, любили й підтримували!

А ось у садку й школі дітки знущалися і було багато випробувань...

Де я знаходила себе — так це на гуртку танців.

Маленька худорлява дівчинка з зеленими очима, довгими русими косичками, яка була тихенькою й сором'язливою, від якої й слова не почуєш, коли починалося заняття — розцвітала і поринала у танок.

У своєму дитинстві мріяла бути танцівницею.

А життя повернуло в інший бік. У тринадцять років, коли лише все набирало обертів і йшло добре (дівчинка розкривалася і дорослішала), сталася страшна трагедія: вона втратила Маму, найдорожчу для неї людину.

Моє життя змінилося в один день, я подорослішала, на мої плечі випало багато нових буденних клопотів. Мами нема, батько в лікарні з переломом ноги у двох місцях, сестричка у великій депресії, хоч за своєю натурою була моєю протилежністю — веселою, активною, і всюди її було повно (їй було 11 років).

Я пам'ятаю ці відчуття — дуже болить, але мене не жалійте, бо я не витримаю!

Зірка, яка Вірить, Любить та вказує шлях!

Я почала усвідомлювати, що потрібно рухатися вперед!

Минув рік після втрати мами, було багато пережитого...

І мрія моя змінилася.

На одному із занять почула від свого керівника танців: «Ти така уважна й чуйна, як психолог!».

І тут я прочитала в бібліотеці про цю професію. І почала рухатися в цьому напрямку.

Танці — це моє хобі, я танцюю і досі...

Було прочитано багато книг, я стала ще спостережливішою до людей навколо, і в мене почало розвиватися і загострюватися почуття емпатії.

Тому твердо роблячи кроки вступила і закінчила Тернопільський державний педагогічний університет ім. В. Гнатюка і здобула повну вищу освіту за спеціальністю «Практична психологія».

Перші почуття!

Кохання!

Одруження!

Народження донечки...

Все дуже швидко, але перешкод на моєму шляху було теж багато.

Моя перша конструктивна практика — допомога моєму батьку. Перший стрес — втратити дружину й залишитися самому з двома донечками одинадцяти й тринадцяти років. Йому було 38, а в 40 років на правій руці, коли підзаробляв, відрізало пальці. І досі він інвалід третьої групи.

Молодий чоловік, двоє студенток, а в душі пустота...

Він плакав на підлозі серед квартири, як мала дитина (це 1996 рік — тяжкий).

Ми впоралися!

Навчився користуватися лівою рукою і наново почав себе сприймати як людину, яка може все робити. сприймати як людину, яка може все робити.

У 2000 році у мене народилася донечка, Надійка. Коли усі не вірили, а вона народилася. Як супермодель — така красива. Не дихала, бо була перемотана пуповиною три рази, а ще ніжки викривлені в інший бік. Ми з чоловіком не здалися! Моїй донечці зараз 20 років, вона струнка, з довгими й рівними ніжками.

Друга моя донечка народилася у 2008 році. Я готувалася до народження дитини. Я веду здоровий спосіб життя і дбаю про своє здоров'я. І знову сюрприз! Народження, і через три години мені сестричка заявила: «Ваше немовля перестало дихати».

При виписці — діагнозів на сторінку.

Молитва. Віра! Позитивні думки, розмова з донечкою — і через п'ять днів з реанімації нас перевели до палати. Оленка — емоційна дівчинка, дуже добра і щира.

До народження сина не була готова, але дякую Богу за подарунок долі. Було не солодко. Я народила і переборола страх, який залишився в мене після других пологів!

Шлюб... Тут теж як у різножанровому кіно. Було усе: романтика, драма, комедія, трагедія, бойовик та детектив... Все було, але ми пройшли й навчилися домовлятися та спілкуватися так, щоб усі мали розкішне Життя!

Розкішне життя — це жити за своїми правилами. Йти до своєї цілі. Не шукати виправдань. Не бути комфортним. Не виправдовуватися за свій вибір, свої мрії, свої інтереси. Кажу: «Зі мною так не можна». І кажу: «Я так можу».

Понад 15 років працюю у Калуському міському центрі соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді. Хоч цей шлях теж був не простий. Спочатку рік як волонтер. Робота з батьками

Зірка, яка Вірить, Любить та вказує шлях!

й дітьми з фізичними обмеженнями і 10 років таборування з ними, де я працювала як кухар і психолог. Приготування їжі на вогні тричі на день упродовж 14 днів. Ця практика для мене була неймовірно важлива.

Я досі з цими людьми підтримую зв'язки, і вони для мене — як родина. Вони молодці, об'єдналися, створили громадську організацію «Діти сонця» та відкрили в м. Калуші комунальний заклад «Добродія Калуська» для осіб з інвалідністю.

Я працюю на своїй роботі, бо мені подобається і я постійно вчуся й удосконалююся у професії практичного психолога.

Всі мої особисті випробування сформували мене сильною.

Щоб людина, яка заблукала, яка втомилася жити, яку образили — віднайшла сили: ВІРИТИ, ЛЮБИТИ, НАДІЯТИСЯ!

Коли мені було страшно, мені допомагали, і я готова ділитися з тими, хто потребує, і підтримувати.

Життя летить, його не зупинити.

Відстукують у такт мої роки.

І я навчилася так його любити,

Щоб в серці загорілися зірки.

Навчилася з удачністю стояти

На роздоріжжі розшарованих проблем,

Сміятись, плакати, а інколи мовчати...

І знов горіти незгасаючим вогнем.

А я навчилася сонце зустрічати,

Купатись в росах... бо таке життя.

Любити, вірити, а інколи — чекати...

І мріяти про нові відкриття.



Мене звати Пастощук Галина Дмитрівна. Я народилася на Хмельниччині. Моя професія — психолог. Це моя друга вища освіта, але це те, що мене кликало упродовж багатьох років. Тому почну спочатку!

Так зорі зійшлися! Мама працювала листоношею, батько — механізатором. На сьогодні маю лише маму, яка завжди чекає та радо зустрічає нас удома.

У своїй сім'ї на той час я була третьою дитиною (разом нас п'ятеро у мамі). Довелося дорослішати рано, оскільки нам, старшим, доводилося доглядати за меншими, допомагати мамі та вести активну трудову діяльність, що на той момент здавалося важким та несправедливим.

Проте з часом я почала розуміти, що всі труднощі дитинства насправді гартували характер, виробляли витримку та давали неймовірно цінний досвід, який багатьом ровесникам ще тільки потрібно було набувати. А ще із кожним роком свого життя я щораз більше вдячна мамі, долі, що маю стільки і таких братів та сестер, які в мене є. Це також багатство для мене!

Закінчивши ЗОШ, я вступила до Хмельницького національного університету на спеціальність «Технічна електрохімія», факультет технологій та дизайну, на державне замовлення. Не скажу, що то була моя мрія чи непереборне бажання саме там навчатися, але то був мій шанс здобути вищу освіту. Адже на щось престижніше був великий конкурс на державні місця, а вступ за контрактом через складне сімейне й матеріальне становище навіть не розглядала.

Та все ж я щаслива, що роки навчання дозволили мені неймовірно розширити горизонт. Я навчалася на відмінно, хоча у школі відмінницею ніколи не була. Там існували інші критерії відбору на відмінників, на кшталт бути хрещеницею класного керівника, дитиною із заможної сім'ї та ін.

Пішла за покликом

Під час навчання я проживала в гуртожитку, що є безцінним у побудові стосунків з ровесниками, налагодженні комунікації, допомозі в навчанні, веденні господарських справ. Ми разом вчилися та розвивалися, дружили та відстоювали свої межі, раділи та сумували, кохали та розчаровувалися... Це було цінно, кайфово та драйвово.

Майже водночас зі вступом до вищого навчального закладу я почала отримувати досвід роботи. Працювала продавцем квітів у підземному переході. Було нелегко поєднувати навчання та роботу. Часто змушена була виконувати завдання вночі чи вчити матеріал на роботі. Але це давало мені відчуття наповненості, значущості, особистісного зростання. З часом прийшло розуміння, що ми в змозі впливати на результати свого життя маючи активну чи пасивну позицію.

Ось, пригадується, я була сором'язливою дівчиною з села. Для кращої соціалізації та щоб розвинути в собі комунікабельність, я намагалася висловлювати свою думку в групі, відстоювати її, проявляти ініціативу в питаннях організації якихось заходів, зборів у групі. Спершу це потребувало великих енергетичних затрат, але з кожним разом ставало дедалі легше, і я зрозуміла, що коли чогось боїшся, то лише наші дії можуть зменшити страх або й побороти його.

Уже тоді я багато аналізувала й любила спостерігати за різною поведінкою людей, які мене оточували. Знаходила односторонніх та проводила розбір тих чи інших ситуацій із різних сторін. Завжди, коли випадала нагода, любила читати книги з філософським чи психологічним змістом, любила занурюватися у свої думки та стани, віддзеркалювати чужі.

В моєму житті завжди був присутній спорт — особливо люблю бігати й до сьогодні. Ще у дитинстві при складних сімейних моментах, коли я мало на що могла впливати, за можливості я вибігала у поле й намотувала багато кіл, після чого відчувала полегшення... Це зараз я вже розумію, що тоді відбувалося, що це було те саме перепрацювання патогенних

думок та станів через біг, посилене вироблення ендорфінів (один із гормонів «щастя», який найлегше виробляється через заняття спортом), перемикання уваги та зміна свого ставлення до ситуації. Тоді ж мені просто ставало легше, і, до того ж, втішало те, що це запорука красивої фігури й здорового тіла.

Невдовзі після закінчення університету я отримала найвище життєве звання — я стала мамою. Народивши сина, мені довелося трішки відкласти свої професійні поклики, оскільки материнство вимагало повної віддачі та включення. Адже весь батьківський обов'язок, який зазвичай ділиться на двох, був покладений на мене. Це знову гартувало мій характер, тренувало силу волі й викликало бажання стати прикладом для свого сина.

Материнство мене відкривало по-новому. Я пізнавала себе і свою дитину водночас. Я сповнена вдячності моїй мамі та братам і сестрам за підтримку — подекуди словом, ділом та вірою в мене.

Своїм материнством пишаюся — із вдячністю до того чоловіка, який мені допоміг у цьому! Якось, тримаючи на руках дитину, почула на свою адресу жалісне: «А ти що, одна?». На що я посміхнулася та промовила: «Та ні, у мене є син, Данилом його назвала». Того самого вечора я написала вірш.

А хто нарік, що одинока?

А хто сказав, що я одна?

Назвавши сина, як пророка,

Я все своє спокутую до дна.

Але не одинока. Ох, не одинока!

Є син, є гордість, є продовження життя.

І красень мій крокує збоку —

Така прикраса жінці до лиця.

Сім'я, дитина та здоров'я — це найбільший ресурс у житті.

Пішла за покликом

Думка про зміну професії час від часу до мене підкрадалася. І в 30 років я наважилася змінити своє професійне спрямування й життя загалом. Адже добре розуміла трансформації, які за собою потягне моє рішення. Бо я до того вагалася надто довго, щоб знову відкладати.

Пішла знову навчатися у виш за спеціальністю «Психологія». Знову відчула на собі студентство. Але друга освіта, то не перша. Друга — це цілий вистражданий шлях у сумнівах (чи воно того варте, чи ще не пізно, чи справді моє...), але це свідомий, тверезий вибір, навіть нестримний поклик, який з кожним роком посилювався. Мене підтримали усі мої рідні та син. Для нього це було приємно та важливо, як він сказав. А мені це додало віри в себе, що я — на правильному шляху. Дякую, мої хороші.

Намагалася навчатися в найкращих. Спершу важко, але ефективно та результативно. Наразі продовжую навчання в аспірантурі, працюю в освітньому закладі, де змогла отримати професійне визнання. Працюю над собою та над удосконаленням професійної майстерності для успішного приватного консультування.

Щиро радію коли спостерігаю за якісними та позитивними змінами у житті тих, хто довірився мені як фахівцю. Її величність ПСИХОЛОГІЯ стала мені порадицею та помічницею у всіх сферах життя і сприяє моєму душевному та фізичному комфорту й новим досягненням. Адже те, як ми живемо, як вирішуємо життєві питання, як виходимо із кризових обставин,

Зрозумію! Підтримаю! Допоможу!

Бережіть себе та своїх близьких!



Звідки річка бере початок

Моя история психолога началась с моего появления на свет. Я выросла в рассказах о своем рождении, в историях про прабабушек и прадедушек, а также их детей и внуков.

И меня всегда привлекали такие истории. Кто где жил, кем был по профессии, какие были отношения с людьми, семьи в которых жили и мои родители в том числе. Слушая эти истории, я находила в них особенности характеров, интересы. Я всегда анализировала эти рассказы и делала определенные выводы.

Картина моей истории психолога стала отчетливой видна, когда я после первого экономического образования в 2008 году пошла на курсы учебной программы для работы с подростками в школах. Закончился тренинг, и внутри меня что-то щелкнуло: «Вот оно! Я хочу быть тренером, коучем, ментором, психологом, педагогом». Как только ни называть, но это соответствует моим способностям.

Курсы мне очень помогли, уже через неделю я проводила интерактивные занятия в Киевском лицее, в классе нашей старшей дочери (она тогда была в восьмом). После этого я охватила еще четыре школы и поняла, что меня захватывает служение людям все больше и больше.

Но борьба внутри не давала мне покоя. Борьба с мыслью о том, что нашим детям (их уже было трое) будет лучше, если их мама будет работать на «нормальной работе» и получать «нормальную» зарплату. Как тогда мне казалось. Работа в школах была на энтузиазме как волонтерская. И в этой борьбе победил мой рационализм.

Я пошла работать в банк финансовым консультантом. Дома меня практически не было, детей и мужа я видела только вечером, я гасла от невыносимой работы и вины перед семьей. Из банка я ушла, летом уехала на отдых и много размышляла о том, кто я и что мне делать.

От себя не убежишь

И вот, совсем неожиданно меня осенила мысль: «Люди, которые становятся перед таким сложным выбором, их мало. Я нужна своей семье, я нужна людям там, в школах». Осенью мне позвонили и предложили работу в программе лектором, уже не как волонтеру, а на ставку. Моему счастью не было предела, я не работала, а жила. Это моя жизнь.

Я училась на всех тренингах, курсах, закончила университет им. М. П. Драгоманова и Международный институт душепопечения в Украине. Я занимаюсь любимым делом.

В 2020 году я модернизировала учебник по программе «Формування навичок безпечної поведінки в дітей та підлітків, причини та шляхи вирішення проблем, викликаних кризовими явищами», включив в него тренинги для взрослых, а также инклюзию.

Теперь программа может охватить не только подростков, а также дошкольников, школьников, родителей, учителей, психологов и молодежь. Я рассказываю об этом, потому что на сегодня являюсь руководителем этой программы и узким практикующим специалистом в области психологии, дефектологии и логопедии.

Я счастлива, что выбрала не нормальное, а свое...

Искренне ваша, мама трех детей и 26 лет счастливая супруга.



Тема психосоматики меня интересует уже давно. Мое увлечение психологией началось из поиска причин возникновения трудностей, которые связаны с близкими людьми.

В возрасте трех лет серьезно заболел мой ребенок — астма. Активное медикаментозное лечение было практически безрезультатным. В отчаянии я искала возможность помочь своей дочери.

Проанализировав отношения и эмоциональную обстановку в семье, я нашла ответы на многие вопросы. Я стала обращать внимание на наши мысли, разговоры с близкими, окружающими, самими собой, наше поведение и реакцию относительно разных ситуаций, отношение к людям и миру в целом.

Вывод был очевидным, но с ним было нелегко смириться: все эти факторы очень сильно влияют на состояние психического и физиологического здоровья. Благодаря анализу и коррекции мыслей, изменению отношения я во многом помогла себе и, в первую очередь, — своему ребенку.

Уже более пяти лет я посвящаю своё время глубокому изучению психологии. С каждым днем я все больше утверждаюсь в мысли о том, что благодаря этой науке можно корректно полноценно помогать себе и людям, строить новые отношения, восстановить свое здоровье, жить интересной, наполненной яркими красками жизнью.

Самоствердження



З чого все почалося? Я довго думала, адже і сама не могла зрозуміти. Але крок за кроком...

Почалося все з маленької дівчинки, яка дуже потребувала маминої ласки, любові та обіймів.

Мама була, але сувора, завжди правильна, категорична. Маленька дівчинка дуже важко пережила розлучення батьків, адже їй ніхто не пояснив, що любити двох однаково — це норма.

Ту дівчинку ніколи не хвалили, бо чиїсь дітки були кращі. Ось так вона росла, з купою неусвідомлених образ, безліччю комплексів та повними сліз очима від кожного слова, яке ранило її душу.

Але час минав, вона дорослішала, робилася сміливішою. Один за одним, вона переборювала страхи, які супроводжували її все дитинство. Їй це вдавалося!

Перше відчуття свободи прийшло до неї у студентські роки. Там, у рідному університеті вона зрозуміла: життя прекрасне, але робити його таким потрібно самому. Спостерігаючи за людьми навколо, безліччю друзів, які у неї були, вона на льоту вчилася від них уміння лагідно розмовляти, розслаблятися, сміятися, любити, кохати, поважати себе, вміти постояти за себе.

За ті неймовірно казкові 5 років вона відпустила всі образи, навчилася бути Жіночною, чого так прагнула ще з дитинства. Наступні роки були наче закріпленням цих знань.

Але чогось не вистачало. І це «Щось» з'явилося після народження моїх дітей, мого сенсу життя. Це — Стержень. Стержень сильної жінки, яка переборола все і не боїться нічого на своєму шляху. Стержень самовпевненої, цілеспрямованої жінки, яка цінує життя, яка знає, що без праці нічого «просто так» не буває. Можливо, потужний материнський

інстинкт і пробудив той Стержень, а, можливо, і створив.

Але на сьогодні я точно знаю: таких ранимих юних сердець є багато. Я не хочу, щоб вони проходили такий самий тернистий шлях у пошуках свого «Я». Я хочу їм допомогти знайти свою цінність, хочу навчити бачити свої таланти, хочу показати, що вони потрібні.

Тому сьогодні я тут. Це поклик душі. Це моє «Я».

Звідки річка бере початок

Шлях до покликання і життєвого балансу



Мій шлях в психологію почався ще з лав університету на... факультеті іноземних мов Прикарпатського університету. Викладачка психології так мене надихнула тоді, що другою моєю освітою, звичайно, стала психологічна. Причому уже в Києві, коли я переїхала на престижну, цікаву і добре оплачувану роботу в галузі міжнародних лідерських і освітніх програм.

Здавалося б, ну чого ще можна хотіти... Ну точно не такого графіка, як у мене тоді був — робота вдень, навчання ввечері, і так кожного дня упродовж двох років. В Університеті ефективного розвитку, крім психології, психотехнологій і психотехнік, ми навчалися премудрості, як вивчити людину краще, її характер, прагнення, поривання через почерк, риси зовнішності та риси характеру, через графологію та візуальну психодіагностику.

Потім було навчання на факультеті психології в НПУ ім. М. П. Драгоманова, чотирирічний проєкт УСП «Дитячо-юнацька психотерапія» з п. Галиною Католик та п. Мар'яною Нартіковою, трирічна україно-американська програма навчання християнських консультантів Центру «Реаліс»... Навчання в Єльському університеті на програмі щодо підтримки та роботи з ПТСР разом з групою фахівців у галузі ментального здоров'я, участь в американській програмі «Відкритий світ».

Але насправді ця моя стежина в царство психології почалася набагато раніше, коли в дитинстві мене дуже налякав собака. Так, що я навіть на якийсь час замовкла і пішла вглиб себе, у рефлексії, спостереження, споглядання. Коли ми не можемо виходити назовні, ми йдемо всередину. Це підтвердив і карантин, до речі.

І ще мені були цікаві люди — малі і великі, молоді і старі. Особливо подобалися старі, не тільки мої бабусі і дідусь, але і зовсім чужі, яких я бачила на вулиці, чи до яких я приходила

додому як волонтерка з подружкою, щоб допомогти з господарством.

Мене цікавили їхні емоції, думки, бажання, потреби, їхнє життя і я хотіла допомагати їм досягати того дзену, тієї рівноваги і почуття щастя. Я також мріяла про життя в повноті, про задоволення, радість від моменту, від тут і зараз... Про реалізацію свого покликання, талантів та потенціалу, знаходження своєї ідентичності, зв'язку з собою та іншими.

Я вірила, що цього можливо досягнути, що існує краще життя, ніж те, про яке говорили мої батьки, що не мали достатньо радості в житті через травми, які вони отримали від своїх батьків і прадідів.

До речі, саме тему дослідження ідентичності я обрала для своєї курсової, яка потім через роки вилася у мої майстер-класи та групи підтримки та написання дисертаційного дослідження в галузі розвитку позашкільної освіти у США — моєї мрії, яка здійснилася через 15 років. А згодом — у написання монографії з найкращих практик позашкільної освіти для виховання цілісної та самодостатньої людини.

Це шлях пошуку і мандрівки до себе, себе живої та справжньої, до свого покликання, до своєї цілісності. Шлях, що починався з трудоголізму, «рятування всього світу», проходження через професійне та емоційне вигорання після 16 років роботи в міжнародній організації майже без відпусток, за винятком того часу, коли народилися діти. І навіть тоді не можна було відлучитися більш ніж на кілька місяців. Шлях, на якому були смертельні хвороби близьких, проживання з ними цього важкого етапу і проживання горя, втрати стосунків, доходу та близьких людей.

Психологи також люди, вони також страждають. Є жарт, що хороший психолог повинен одружитися, розлучитися і... відсидіти у в'язниці. Ну, там я ще не була, але в суд викликали.

Вважаю, що цей мій життєвий досвід знаходження свого

Шлях до покликання і життєвого балансу

покликання, проживання та стійкості й мої професійні якості є цінними. Вони допомагають краще розуміти й підтримувати людину у важкій ситуації.

Я знаю, що таке стрес, вигорання і як із них виходити. А ще краще знаю і можу навчити, як їм запобігати.

Що я власне й роблю на індивідуальних консультаціях, на онлайн-групі з відновлення внутрішньої цілісності й життєвого балансу та групі для християн «Разом до повноти життя», на семінарах, на сторінці «Здорові і щасливі», у групі «Healthy living in Ukraine/Здорове життя в Україні».

Долучайтеся! Ви заслуговуєте на те, щоб жити на повну. І я проведу Вас по цьому шляху!

Історії психологів



Часом, коли згадую з чого почався мій шлях в психологію, — сама дивуюся своїй сміливості й завзятості. Коли за плечима лишається одинадцять років школи, перед тобою відкритий цілий світ, а ти інтуїтивно вибираєш спеціальність для навчання, яка тобі до того не знайома, — це справжній виклик долі.

Обрати свою дорогу лише на зацікавленості й не прочитати до того жодної книжки з психології. Досі дивуюсь, як ризикнула зробити такий важливий крок у своєму житті, що привів мене до тієї, ким є зараз.

Завдячуючи своїй безстрашності й батьківській мудрості, мені вдалося розпочати шлях у столичному ВНЗ. Кожного дня пізнавала нову для себе професію, шукала відповіді на питання, проклала свою дорогу в цьому світі.

День за днем, рік за роком йшла своєю нелегкою стежиною до того місця, де є зараз. Шукала свої методи, вчилася в людей, вбирала досвід інших фахівців, працювала над своїми помилками. Слухала інших і знаходила відповіді на свої запитання «хто я?», «де моя дорога?».

І кожна знайдена відповідь складала моє життя в цілісний пазл. Де всі події мали вагоме значення і зробили мене сьогоднішню.

Вже з досвіду 15 років у психології можу сказати, що ще в дитинстві мала багато підтримки й задатків для майбутньої професії.

Моя любов до людей, вміння доносити свої думки іншим, вміння вправно керувати своїм життям були закладені ще в дитячі часи. Відчуття підтримки й любові рідних стало чи не найціннішим подарунком долі. Змалечку відчувала себе найщасливішою, бо увага і турбота дідусів та бабусь йшла поруч з батьківською. А це величезний фундамент для особистості.

Мудрість роду продовжується в діях для майбутніх поколінь

Згадую щасливі очі сивочубого дідуса Пилипа, коли сказала одне із перших слів «...цикл». А для нього, любителя мотоциклів, це стало медом для вух. Вже найближчим часом дідусь купив мотоцикл, щоб катати на ньому улюблену онучку, а тато з найранішого дитинства вчив бути за кермом самостійно.

З часом моє вміння кермувати всім, що має колеса, стало в пригоді. Адже допомогло ніколи не зупинятися й рухатися вперед. Це навчило мене тримати баланс та завжди бути в русі. Мудрому Пилипу Дмитровичу завдячую ще вмінням керувати людьми, тримати увагу слухачів. Свого часу він мав повагу та авторитет серед людей. Це від нього я навчилась керувати своїм голосом і правильній дикції.

В ті далекі часи він знайшов мікрофон та почав записувати мої читання казок Чуковського на магнітофонну плівку. А я намагалася робити це щоразу краще, щоб порадувати дідуса.

Через багато років саме ці записи підтримували старенького у тяжкі хвилини. Вони лікували й допомагали проживати складні хвилини. А він постійно обіцяв, що «навіть горобцям розповім про твої успіхи», бо так пишався мною. Вже тоді мої записані казки підтримували людей. Тільки зараз розумію, що то була цеглина до сьогоднішнього вміння управляти своїм голосом, який допомагає іншим почути себе.

Чим більше я розплутую клубок із запитаннями до себе, тим ясніше стає — я обрала правильний шлях, шлях допомагати людям через психологію.

І хоча часом ця дорога була дуже тернистою, ніколи не хотіла звернути з неї.

Самопізнання через психологію допомогло зрозуміти себе, зрозуміти значущість свого коріння, підтримку родів моїх батьків — Ляшенків та Затворнюків.

Мудрість та підтримка мого роду продовжується в моїх сьогоднішніх діях для майбутніх поколінь.

Прочитавши ці 35 історій, ти міг отримати колосальний психотерапевтичний ефект, який ще довго буде відгукуватися у твоєму серці і душі.

Ці люди через душевні болі, життєві кризи та особистий досвід прийшли в своє місце, де мають можливість підтримати кожного.

Наші річки мають такий початок.

#звідки_річка_бере_початок

#я_психолог

#ми_психологи

Пропонуємо приділити ще трішки часу і взяти повністю всю користь від книги, яку тримаєш у руках.

На наступних сторінках тебе чакає аналіз власних переживань і думок, які виникли під час прочитання історій психологів.

Аналіз власних переживань і думок

Обери серед усіх 35 історій 3, які найбільше запам'яталися тобі. Можеш звернутися до змісту книги, щоб записати номер історії.

1. Серед усіх історій, найсильніший відгук у моєму серці знайшли історії під номером:

№ № №

2. Запропонуй до кожної з трьох вибраних історій свою назву.

№

№

№

3. Що спільного між цими історіями, що їх об'єднує?

.....
.....
.....
.....

4. Як те, що ти написав у 3 пункті, можна використати для того, щоб гармонізуватися твоє життя, та вирішити актуальні ситуації які тебе турбують?

.....
.....
.....
.....

5. Що ти зробиш, протягом 24 годин, для того щоб реалізувати отримане усвідомлення та закріпити у твоєму житті?

.....
.....
.....
.....

Історії психологів

Маємо надію, що ми своїми розповідями про перемогу над собою, сумніви, пошук своєї справи через роки, про віру і бажання допомагати людям, про силу духу, надихнули тебе на створення власної історії.

Далі, у тебе є можливість написати звідки твоя річка бере початок.

Не знаєш з чого почати?

Пропонуємо тобі запитання, які можуть стати джерелом для роздумів та усвідомлень на папері.

- Що мало найзначиміший вплив на твоє життя?
- Що тобі б хотілося розповісти своїм нащадкам?
- Якими принципами, законами та правилами ти керуєшся у своєму житті?
- Що давало тобі можливість та сили проживати і вирішувати непрості ситуації?
- Що приносить тобі найбільшу радість у житті?

This image shows a full page of a document template designed for handwriting practice or note-taking. It consists of approximately 28 evenly spaced, horizontal dotted lines extending across the entire width of the page. The background is plain white, and there are no margins, headers, footers, or other markings present.

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

Книга «Звідки річка бере початок» — це історії психологів та їхнього мудрого надихаючого життєвого досвіду для тих, хто має сміливість шукати свій шлях.

Якщо, у тебе є труднощі чи ситуації з якими ти не можеш самотійно справитися, звертайся до психологів, які нададуть тоді кваліфіковану допомогу для вирішення проблем у твоєму житті. Всі контакти вказані після кожної історії.

Для того щоб книга реалізувалася, до неї доклали зусиль люди, яких ми хочемо згадати та подякувати:

35 співавторів - за сміливість озвучити свої історії;

Тетяні Гагариній — за внутрішню комунікацію співавторів;

Оксані Охмуш-Ковалевській — за слушні поради та підтримку на всіх етапах підготовки;

Олесі Далєбізі — редакторці — за те, що історії грамотно викладені;

Аліні Шевченко — дизайнерці зі своєю не менш цікавою історією, пов'язаною з психологами, яку пропонуємо далі.

Дизайн и психология — увлекательный тандем



Мне 7.

Самозабвенно рисую косую чёлку и острые скулы бумажной девушке. Вырисовывается силуэт модели, у которой скоро будет целый шкаф одежды на заклёпочках. Тоже бумажной. Кто помнит таких куколок и их старательно вырезанные платья?

Мечтала быть дизайнером. На тот момент я знала только, что дизайнер — это тот, кто создаёт одежду, и успешно реализовывала свою мечту на тетрадных листках в клеточку. И снабжала всех подружек такими моделями и гардеробами.

Но взрослое окружение транслировало, что дизайнер — не профессия, в небольшой деревне такую работу не найти. Поэтому мысли о дизайне остались, вместе с рисунками, в детстве.

17.

Переезд в областной центр, городская школа, время выбирать будущую профессию. Поступала в институт на экономику предприятия — практичный выбор. И на психолога — это уже выбор по внутренним ощущениям. Интерес к психологии начал проявляться в старших классах. Причём сложно объяснить причину, ведь психологии в моем окружении и не было.

С треском проваливаюсь и не поступаю на бюджет ни на одну из специальностей — а другой возможности получить высшее образование не было. Год жизни, как казалось, потерян.

Я срочно начала искать работу и столкнулась с тем, что в 17 это совсем не просто. Так оказалась в ресторанном бизнесе, официанткой — и каким это казалось счастьем!

Уже через год поступила на бюджет, сконцентрировав все внимание только на экономическом факультете.

19 лет.

Обучение заочно, работа по 12–14 часов в сутки. Потихоньку досрочно до административной должности. Но, чтобы сохранить

ее за собой, нужно было научиться разрабатывать дизайн меню. Ночи самостоятельного изучения, звонки друзьям — и вот, я уже умею несколькими движениями прекращать серое «нечто» в аппетитный сочный стейк!

И тут я пропала — столько безграничных возможностей открывали графические редакторы...

Меня увлекло так, что вот уже 12-й год не представляю своей жизни без дизайна.

24.

В моей жизни появляется Наталья Андрушко и её (и моя) первая ПТ-игра «Богини в каждой женщине». Затем ещё игра, и ещё...

Так, постепенно, начала проявляться связь дизайна и психологии на моем пути.

26 лет.

События 2014 года перенесли меня в Киев. Они же придали смелости реализовать уже взрослую и осознанную мечту — открываю студию графического дизайна. Би Грейт Групп. Моя любовь и главное хобби вот уже чуть больше 5 лет.

Открывать бизнес с нуля в незнакомом городе с минимумом вложений — это тот еще квест. Но всё, что было на этом пути (и еще будет) — самое ценное. По кирпичику, выстраивалась я, как специалист и развивала свое дело.

28.

Стало совсем понятно, что разработки для сферы психологии среди наших проектов занимают существенную долю. Так было создано второе направление в бизнесе — «Би Грейт Пси» (Be Great PSY).

Этот проект специализируется на дизайне и изготовлении авторских продуктов психологов. Мы взяли за основу комплексную работу, чтобы психологу было легко передать всё в одни руки и получить готовую к продаже, упакованную продукцию.

Дизайн и психология — увлекательный тандем

Понимая, что автор постоянно в движении, консультациях, мероприятиях и создании, мы взяли на себя все, казалось бы, незначительные мелочи — разбираем карточки по колодам, упаковываем МАК и игры в коробки, рассылаем ваши заказы по интернет-магазинам и непосредственно клиентам.

Идея проекта оказалась успешной, и сейчас мы можем гордиться высоким количеством разработанных кейсов. Каждый день неизменно связан с психологией, творчеством и производством. Идеи и смыслы витают, трансформируются и воплощаются в реальные результаты совместной работы с психологами.

31.

Сейчас я понимаю, как причудливо переплелись в моей жизни детские мечты о дизайне (правда, дизайнером одежды так и не стала), юношеские тайные грёзы о психологии и взрослые реалии бизнеса. И превратились в небольшое дело, которое делает счастливыми определённое количество людей — команду и наших клиентов!

И это только начало!



be great
PSY

bgpsy.com.ua
fb/begreatpsy



РАЗРАБОТАЕМ ЛОГОТИП, ФИРМЕННЫЙ СТИЛЬ и оформим узнаваемый бренд психолога

Создадим дизайн и изготовим:

**МАК • НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ • ФИШКИ • КОРОБКИ
КНИГИ • МЕТОДИЧКИ • БЛОКНОТЫ • ПЛАНИНГИ
ВИЗИТКИ • ФЛАЕРА • СЕРТИФИКАТЫ • БАННЕРА**

И всё, что необходимо психологу,
для презентации себя и своих продуктов!

РІЧКА

ПРОМОКОД на СКИДКУ 10%
для читателей этой книги*

Специальное предложение: получите единоразовую скидку на дизайн или печать продукции, просто укажите промокод «Річка» вашему менеджеру при оформлении заказа.

Історії психологів

А звідки ж річка бере початок?

Звідки річка бере початок

Ідея книги, яку ви тримаєте в руках, зародилася на онлайн-марафоні #я_психолог, де учасники мали завдання написати свою історію, як вони стали психологами.

Отримавши виконання завдання, ми були приголомшені щирістю та глибиною цих історій.

Якщо ви психолог і бажаєте взяти участь в онлайн-марафоні #я_психолог, можете надіслати повідомлення з текстом:

«Я — психолог»

на номер +38 066 424 09 73 і отримаєте посилання на реєстрацію.

Цей марафон для Вас, якщо Ви:

- давно мріяли заявити про себе як психолога;
- хочете зробити свій шлях психолога легким і корисним;
- хочете стати більш плідними й творчими у своїй професії;
- хочете повірити в свої сили як психолога;
- хочете мати в оточенні колег-однодумців.

Що чекає на учасників марафону #я_психолог?

- Підтримувальні вебінари.
- Щоденна звітність.
- Ефективні техніки й практики з тайм-менеджменту, цілепокладання, самопізнання.
- Спеціальні домашні завдання, виконуючи які ви просуваєтеся до своєї мети.
- Закрита група для спілкування з учасниками.
- Багато натхнення і мотивації для глибокої роботи.

Хто проводить марафон?

Оксана Зінько - кандидат педагогічних наук, психолог, психотерапевт, керівниця програм професійного навчання та підвищення кваліфікації психологів з 2013 року, член Української спілки психотерапевтів; авторка і ведуча тренінгів; засновниця психологічного центру «Перспектива»; учасниця телевізійних проєктів, всеукраїнських та міжнародних наукових конференцій, організаторка соціального проєкту «Разом».

Як побудований курс?

Структура курсу — 10 занять — 10 днів.

Кожен день присвячений новій темі.

Ви маєте можливість брати участь у різних версіях онлайн-марафону #я_психолог: 1.0, 2.0, 3.0.



Елена Шимонович

С чего начать?, как себя презентовать? Куда инвестировать? Много вопросов у начинающих психологов и столько же ответов в марафоне #я_психолог 1.3. Спасибо за «свет», которым подсвечиваете дорогу психолога!!!



Елена Петрик

Повністю згодна з колегами! Цікавий і корисний марафон, кожного дня нові знайомства, новий образ, нові можливості, новий досвід. Оновлення, перезавантаження, ідеї та багато ще. Дякую Оксана Зінько за надхнення і позитив у всьому!



Людмила Пуць

Вітаю всіх із закінченням марафону. Трішки сумно мені, тому що люблю такий "двіж". Але це початок чогось нового. Дякую кожному, хто працював зі мною і приймав мій режим роботи. Що взяла для себе: зроблю анамнестичну картку; ознайомлюсь із книгою "Психологія сім'ї"; "йду" у форум сімейної психології; маленькими кроками буду повертатись до практики онлайн/офлайн. Дякую організаторам за цей чудовий простір, я була тут саме в потрібний момент. Відкрита до спілкування, співпраці. 🤝



Оксана Сидорчук

Дякую дуже за надзвичайно цінний досвід. За ті емоції, що ніби калейдоскоп, змінювали одна одну. Ще зранку було дуже радісно, коли виконала дев'яте завдання. А зараз сумно, бо розумієш, що завтра не буде ефіру. А будильник стоїть-то на 12.56. І знову ж таки радісно, що з'явилися нові друзі. Є багато нових ідей та напрацювань. Зошит з виконаними завданнями. Дякую всім за безцінний час, проведений разом ❤️Усім нам удачі❤️❤️❤️



Зоряна Рудобашта

Дякую. Мега круто!))) - нові знайомства з колегами.))) - навичка спілкування онлайн - мені зручно!))) - нові ідеї!))) - оновлення та перезавантаження.))) - Дякую Вам Оксано та Таня за простір нових звершень. 🤝🤝🤝🤝🤝



Олена Макаренко

Супер курс, даний онлайн-марафон дав черговий ресурс для відновлення професійної майстерності, продовження установлення нових цілей та стратегій до їх здійснення. #я-психолог це круті можливості супер психологам. ДЯКУЮ Оксана Зінько, за натхнення❤️❤️❤️

Запрошуємо на **КУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ (Базовий курс) Online**

Якщо у Вас є потреба і бажання вдосконалити свої навички психологічного консультування, такі як:

- спостереження за клієнтом,
- вміння ставити запитання, інтерпретувати й конфронтувати висловлювання клієнта,
- вміти будувати конструктивний запит,
- навички й стратегії впливу на клієнта,
- формування іміджу, налаштування графіка, реклами, планування фінансів і т. п., що входить у роботу психолога-консультанта,

запрошую долучитися до онлайн-навчання на базовому курсі «Психологічне консультування».

Тривалість — 8 тижнів.

Семінар 1.

Уважна поведінка (контакт очей, мова тіла, якість голосу, додержання теми).

Семінар 2.

Структура консультації. Запитання.

Семінар 3.

Запити у консультуванні. Спостереження за клієнтом.

Семінар 4.

Відображення емоцій. Емпатія.

Семінар 5.

Активне слухання. Парафраз. Мовчання. Фокус уваги.

Семінар 6.

Інтерпретація. Конфронтація.

Семінар 7. Навички й стратегії впливу. Пошук позитивних якостей. Саморозкриття психолога.

Семінар 8. Модель особистості ефективного консультанта. Завершення бесіди. Прощання з клієнтом.

СЕРТИФІКАЦІЯ

Розсилка сертифікатів та подарунків

Запрошуємо на **КУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ (Базовий курс) Online**

Форми роботи в двійках і трійках, де ви зможете вдосконалити навички консультанта.

На закінчення курсу ви готуєте сертифікаційну роботу (сценарію вашу консультації). Наприкінці ви отримаєте сертифікат, який підтверджує проходження базового курсу з психологічного консультування.

Учасники отримують:

1. Вільний доступ до закритої групи й можливість переглядати усі матеріали курсу в будь-який час.
2. Активну практичну роботу в двійках-трійках, інтерв'їйних групах.
3. Супервізію з Оксаною Зінько.
4. Сертифікат.

Ведуча Базового курсу:

Оксана Зінько

пройшла сама шлях у приватній практиці з нуля і готова ділитися з іншими,

психолог, психотерапевт, кандидат наук,

керівниця центру вдосконалення особистості «Перспектива», ініціаторка соціального проєкту «Разом». Приватна практика — понад 10 років.

Щоб зареєструватися, надсилайте повідомлення

з текстом «КУРСИ»

на номер +38 066 424 09 73

**Ми допомагаємо тим, хто хоче побудувати
УСПІШНУ приватну практику.**

Звідки річка бере початок

Відгуки з КУРСУ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ (Базовий курс) Online



Яна Валиахметова с Оксаною Зінько
находяться в Еспланада, 28. ***
5 июля · Киев · 📍

♥ Психолог - это не просто профессия, а образ жизни и мышления.

Каждый раз изучая что-то новое мы меняемся и растем.

🌟 Благодарна Курси підвищення кваліфікації психологів за професійний і особистий ріст.

Спасибо каждому участнику, спикеру и особенно Оксана Зінько за 9 месяцев практического обучения и развития, которое стало для меня новым началом в профессиональной жизни! ♥



Irina Makareyeva 🌟 вдохновлена. ***
22 мая · 📍

Рекомендую всім хто починає практику або прагне вдосконалити навички консультування!

Професією, інформативно, структуровано, практично і з любов'ю до людей і професії!

Оксана Зінько - дякую за Вашу працю і "світло", що Ви випромінюєте! Разом із новими знаннями, Ви даруєте ще неймовірне натхнення і бажання вдосконалюватись в професії ще більше!



Вероника Юхименко ***
4 июля · 📍

Я вдячна Оксана Зінько тобі, за те що дала нам цей простір, наш старт на Перспективне майбутнє і нашу групу. Це неймовірний час разом. Складно, але дуже цікаво. Сильно, глибоко, десь боляче, але так по-рідному, тепло і з любов'ю. Моє серце з вами усіма і уже сумую за нашим спілкуванням!



Юлия Логош с Таней Гагариной и ещё 5. ***
29 мая · 📍

Не смогла удержаться, решила поделиться. Вот он, закончился 1-й модуль на Курси підвищення кваліфікації психологів. Мы молодцы. И несмотря на карантин, онлайн смог объединить нас и даже в каком-то плане, сблизить. Спасибо, за то, что я имела возможность пройти этот путь с вами ♥



Victoria Kozma с Оксаною Зінько. ***
30 мая · 📍

Курс "Базові навички психологічного консультування"

🏆 2,5 місяці активного навчання в задоволенні!

📌 8 семінарів ♥

🗣 8 інтерв'їз

📌 3 суперв'їзії

Дякую кожному учаснику за спільне навчання!

Велика вдячність Великій Психологині та найпрофесійнішому Психотерапевту Оксана Зінько ♥

P.S.

Якщо у тебе закінчилися внутрішні ресурси 🧘 під час карантину, і Ти захоплюєшся ♥ Psychology ♥, тобі до нас ♥

! ! ! [https://instagram.com/psy_masters?](https://instagram.com/psy_masters?igshid=1au74n1v1q5w4)

igshid=1au74n1v1q5w4 ! ! !



Елена Думинская 🌟 испытывает признательность. ***
2 июля · 📍

9 місяців навчання.

150 годин практичного досвіду.

Шалений темп та обсяги інформації. Щотижневі інтерв'їзії, суперв'їзії, консультації 🗣

Кожен із наставників курсу - це справжня знахідка і взірці професіоналізму. Лише ґрунтовні знання, які спираються на науку і професійний досвід.

Оксана Зінько, вдячна вам за насичений курс навчання та дбайливий супровід, який допоміг швидко структурувати отримані знання, а найголовніше інтегрувати їх в практичну роботу.

Програма-максимум з професійного удосконалення на 2019-2020 навчальний рік виконана 🧡 Тепер можна і у відпустку 🌿



Victoria Pushkarenko с Оксаною Зінько. ***
22 мая · 📍

Всім, хто не знає з чого почати, рекомендую пройти курси саме тут. Цікава подача матеріалу, неймовірно тепла атмосфера та підтримка. Практика в інтерв'їзних групах та такі необхідні і підтримуючі суперв'їзії. Навчатися в такого професіонала одне задоволення!!! Дякую, Оксана Зінько, що були поруч на старті!))

ЗВІДКИ РІЧКА БЕРЕ ПОЧАТОК

Історії психологів

Книгу в паперовій / електронній версії ви можете замовити:

+38 066 42 40 973

kiyv.perspektiva@gmail.com

Усі права застережено.

Відтворювати будь-яку частину видання у будь-якій формі та в будь-який спосіб без письмової згоди правовласників та видавництва заборонено.

© Зінько Оксана

© Центр вдосконалення особистості

«Перспектива»



ПЕРСПЕКТИВА
ТЕРИТОРІЯ ТВОГО РОЗВИТКУ



Оксана Зінько,
авторка проєкту,
психолог,
Ph.D.

Ця книга з реальними історіями людей, що пройшли свій шлях до омріяної професії — психолога.

Автори історій доклали неймовірні зусилля, щоб стати справжніми фахівцями й знайти своє покликання. Це розповіді про перемогу над собою, сумніви, пошук своєї справи через роки, про віру і бажання допомагати людям, про силу духу.

Книга «Звідки річка бере початок» — це історії психологів та їхнього мудрого надихаючого життєвого досвіду для тих, хто має сміливість шукати свій шлях.

Книга зацікавить усіх, хто захоплюється психологією, та прагне пізнати свій внутрішній світ.

ЗВІДКИ РІЧКА БЕРЕ ПОЧАТОК