

## **Psihologa pakalpojumi**

Psihologs strādā ar psihiski veselīgiem cilvēkiem, kuriem ir grūtības rast risinājumus kādā no dzīves jomām, bet kuri vēlas mainīt savu dzīvi, taču nespēj to uzsākt, jo nezina kā to labāk darīt. Psihologs skatās uz klienta problēmu it kā no malas, tādējādi spējot to objektīvāk izvērtēt, jo viņš nav iesaistīts klienta ikdienas situācijā. Klienti pats nosaka mērķi, ko viņš konsultāciju rezultātā grib sasniegt. Klientam tiek garantēta pilnīga konfidencialitāte saskaņā ar Psihologu darba ētikas kodeksu.

### **Psihologiskā konsultēšana dod iespēju:**

- paplašināt apziņu un labāk iepazīt sevi
- pārrunāt sev svarīgus jautājumus, tikt uzklautam
- izprast savas grūtības un spēt paskatīties uz tām no cita skatu punkta
- rast atbildes un gūt emocionālo atbalstu
- ieraudzīt dažādas iespējas un risinājumus
- attīstīt radošumu, risinot problēmsituācijas

### **Pie psihologa var vērsties:**

- Krīzes situācijas ģimenē, tai skaitā tuvu cilvēku zaudējums, sēras
- Pastiprināta trauksme bērniem vai vecākiem
- Vardarbības gadījums
- Saskarsmes problēmas ģimenē
- Saskarsmes problēmas bērniem skolā ar vienaudžiem
- Mācīšanās un uzvedības grūtības bērniem
- Veselības problēmas kādam no ģimenes locekļiem
- Zināšanu trūkums vecākiem par bērnu emocionālām vajadzībām
- Zināšanu trūkums vecākiem par bērnu vecumposmu īpatnībām
- Vecāku nespēja konsekventi izturēties pret bērnu
- Paaugstināts stress darbā, attiecībās ģimenē
- Ilgstošs bezdarbs
- Nepieciešama rehabilitācija - 10 konsultācijas

Psihologa konsultācijas bez maksas var saņemt ar sociālā darbinieka nosūtījumu, vai sazinoties un piesakoties pie psihologiem.