**Эссе «Моя профессия – психолог»**

Кто такой психолог? Психолог – это, прежде всего человек!

Человек, обладающий знаниями, навыками, умениями и позитивным мышлением. Человек, выбирающий профессию психолога должен обладать такими личностными качествами, как эмпатия, саморегуляция, толерантность, аналитическое мышление, уверенность в себе.

· Саморегуляция – это умение владеть своими эмоциями;

· эмпатия – это способность человека к сопереживанию и сочувствию;

· толерантность – уважение и признание равенства, отказ от доминирования и давления, признание права на другие мнения и взгляды;

· аналитическое мышление – способность анализировать поступки, поведение (своё и других), предвидеть возможные результаты.

Психолог, работающий с детьми, на мой взгляд, должен и даже обязан обладать психологическим здоровьем, т.к. психологическое здоровье педагога является необходимым условием здоровья ребенка.

Психолог – это специалист, помогающий человеку обрести внутренние силы, поверить в себя, сломать психологические барьеры и улучшить качество своей жизни.

У каждого психолога, как правило, есть своя история и дорога, которая привела его в эту профессию. Но он не будет вам навязывать свою историю разрешения проблем. Главное, принять и поверить в то, что если кто-то смог решить свою психологическую проблему, то и вы сможете.

Психолог будет искать вместе с вами, ваш уникальный способ разрешения ваших трудностей. Он будет помогать вам своими знаниями, и поддерживать личностными качествами, важными в профессии психолога.

Но, если бы от меня потребовалось объяснить инопланетному созданию или искусственному интеллекту смысл слова «психолог», то это выглядело бы так…

«ПСИХОЛОГ» - это модель биологического компьютера с встроенным центральным процессором «головой» и операционной системой. Программы операционной системы способствуют автоматическому запуску таких процессов, как сбор, анализ, обработка информации, поиск решения проблемной ситуации, самообразование и саморазвитие. Но самое главное ядро операционной системы - это эмоциональный интеллект, созданный и подаренный ему Высшим разумом.

Умный, скоростной, сопереживающий… Он подходит для разного уровня пользователей - взрослых и детей, красивых и просто симпатичных, больных и здоровых, успешных и напряженных, счастливых и не очень. Но всех этих пользователей объединяет общая проблема – баги, т.е. сбой какой-либо программы, которой нужна перезагрузка.

Обратимся к компьютерному сленгу:

**\*баг** — ошибка (сбой) в программе.

Баги бывают разные, и по принципу алгоритма решения проблем, процессор проводит вначале диагностику и устанавливает причину. Например: «видеокарта глючит» (эмоциональное и профессиональное выгорание), «лагает приложение» (психотравмирующие стрессовые ситуации) или «зависает программа» (хроническая усталость), «бутовый вирус» (негативные психологические установки, прошлый опыт) и многое другое, вариантов масса…

\*Бу́товый вирус — загрузочный вирус.

\*Глюк — некая ошибка в программе.

\*Глю́чить — работать с глюками (ошибками).

\*Зависание — состояние операционной системы, при котором система не реагирует на действия пользователя.

\*Лагать — глагольная форма слова Лаг, означает тормозить, медленно работать.

Обладающий массой достоинств, этот биологический компьютер, в первую очередь, — собеседник. Он дышит с «пользователем» в унисон, слышит ритм его сердца и синхронизирует эмоциональное состояние. Он может стать зеркалом, отражающим ошибки и причины сбоя программ "пользователя".

Он - "волшебник", который с помощью только ему известных инструментов, помогает отыскать драгоценные энергоресурсы. Он устанавливает «патчи», т.е. восстанавливает ценные программы и «запускает» антивирусный алгоритм.

\*Патч (patch) — заплатка, дополнение или обновление, которое исправляет ошибки (баги, глюки).

Но прогресс не стоит на месте, меняется техническое оборудование, программное обеспечение, так же меняются пользователи.

Поэтому «ПСИХОЛОГ» просто обязан самосовершенствоваться, чтобы соответствовать запросам современного общества и обеспечивать эффективное взаимодействие.

Быть постоянно среди людей, общаться, влиять на детей, время от времени оказываться в неожиданных стрессовых ситуациях, быстро реагировать на них – вовсе не легко.

Поэтому «ПСИХОЛОГУ» жизненно необходима дефрагментация файлов, очистка корзины, перезагрузка программного обеспечения, мощная программа самосовершенствования, постоянно обновляемый «антивирусник» и время на полноценный отдых и питание.

Как ещё доходчиво объяснить предназначение психолога в детском саду? Мне понравилось такое сравнение: Ребенок – это «тесто», состав которого зависит от родителей. Педагоги добавляют специи в тесто и помогают родителям выпекать «пирог», а психолог следит за «температурным режимом, временем, условиями выпечки», т.е. помогает.

Быть педагогом – ответственный тяжелый труд, включающий работу над собой. Но быть психологом – это немного другое. Ты не можешь поссориться с коллегой, «Тыж психолог! », значит должен иметь высокий уровень коммуникативных навыков и толерантность. У тебя не может быть плохой дисциплины на занятии – «Тыж психолог! », говорят тебе другие, значит должен уметь не только успокоить детей, но и заинтересовать.

В общем, я согласна с таким утверждением, что «Психолог – это не профессия. Психолог – это стиль жизни». И ни один в мире компьютер или искусственный интеллект не заменит человека!