



ЮГОЗАПАДЕН  
УНИВЕРСИТЕТ  
„НЕОФИТ РИЛСКИ“

www.swu.bg



БЮЛЕТИН № 8

2023

ПРОФЕСИОНАЛНО НАПРАВЛЕНИЕ

Психология

### Мирослава УЗУНОВА

Психотерапевт

Магистър „Училищна психология“



**М**ирослава Узунова успешно завършва втората си магистратура в Югозападния университет през февруари 2023 година. Първата специалност, която завършва е „Текстилна техника и технологии“ към Техническия университет – София, в резултат на което се дипломира като текстилен инженер. Първият ѝ избор за висше образование е свързан с точните науки и логиката, където според нея винаги има един коректен отговор, докато в хуманитарните дисциплини има в голяма степен субективност и разнообразие от гледни точки. Големият завой в кариерния си избор, който прави Мирослава, се дължи на дълбочината на нейната личност, на вечно търсещата ѝ природа, на житейските ѝ нагласи. Темпераментът и креативността, любознателността и любопитството към знанието не я задържат дълго в София. Няколко години от живота си пребивава в Киев и има шанса да премине през редица обучения, тренинги и семинари, свързани с личностното израстване: коучинг, сертифициран курс „НЛП Практик“, и „НЛП Консултиране“, обучение за учители, тренинги и семинари по личностно развитие. НЛП е невролингвистично програмиране, насочено към изследване на собственото поведение и поведението на другите чрез различни техники и инструменти. Тези надграждащи обучителни курсове срещат Мирослава с известни личности в тази област като: д-р Олег Торсунов, Браян Трейси, д-р Мел Гил,

които променят светогледа и философията ѝ за живота. По същото време преминава и през няколко обучения по позитивна психология на Консуела Касуля. В кариерен план Мирослава решава да си даде втори шанс и избира магистърската програма „Училищна психология“. Тази програма донякъде се покрива с целите и плановете, които си поставя. В момента специализира в школата по естествена психотерапия и работи като психотерапевт под супервизия в гр. София.

За периода на своето обучение в Югозападния университет Мирослава споделя:

*„Не мога да скрия, че изпитвах известни затруднения, породени от обема на учебния материал и краткото време за обучение, с което разполагах. Тъй като бях предварително подготвена за това, а и знаех, че няма „асансьор към успеха“, трудностите и предизвикателствата ме провокираха да се фокусирам върху основната за мен цел и да намеря начини за преодоляването им.“*

Целенасочеността, упоритостта и настойчивостта, които проявява й помагат да постигне висок академичен успех, съпътстван с 450 часа практическо обучение в реална работна среда. **„От гледна точка на предишния ми опит като учител, считам, че практическият стаж по специалността е важна предпоставка за успеха и реализацията на бъдещите училищни психолози, защото теорията и практиката са много различни.“** За да подкрепи думите си, споделя пример от проведен стаж в Частно средно училище с чуждоезиков профил „Абрахам Линкълн“, София по проект „Студентски практики – Фаза 2“. **„Въпреки, че на теория бях научила различни техники за по-добра комуникация и такива, които подобряват общуването учител-ученик, видях, че прилагането им на практика, в реална училищна среда, е значително по-трудно. – и допълва – Не е никак лесна задача да се устоява на постоянните провокации от страна на ученици в различните класове и за мен беше изключително ценно да наблюдавам как училищният психолог – менторът ми, успява да овладее учениците и какви методи използва, за да им вдъхне уважение. С огромно възхищение наблюдавах способността му да запазва спокойствие и самообладание по време на умишлените провокации от страна на определени ученици, които придобиваха още по-голяма сила и увереност, получавайки съзнателна или несъзнателна подкрепа и одобрение от съучениците си. От една страна, училищният психолог успява с лекота да прояви качества, свързани с топлина и лекота в общуването с учениците, а от друга – когато са нарушени дисциплината и правилата – да проявява известна твърдост с тях.“**

Според Мирослава, училищният психолог поема огромна отговорност, тъй като работата му е многопластова, има широк диапазон от задължения, фокусирани

към запазване психичното здраве на учащите се. Той извършва не само групови и индивидуални консултации с деца, учители, родители, но и диагностика, превенция, оценка на потребности и подкрепа за личностно развитие. Работата на училищния психолог изисква да притежава ключови качества и умения, да следва етичните норми и да има изградени адаптационни способности, от които зависи ефективността на неговите консултации. **„Консултирането на деца и ученици от различни възрасти е много зареждащо, творчески вдъхновяващо и удовлетворяващо за мен. – споделя тя. – То е още по-силно в случаите, в които виждам трансформацията на конкретен ученик, състояща се в превръщането на изграден негативен навик в нов, полезен за него, който води до постигане на по-висока академична успеваемост и израстване на неговата личност.“** Работата на психолога е свързана, не само с приемането и разбирането на различните възгледи и ценности на поколенията, но и взаимоотношенията учител-ученик, учител-родител, ученик-ученик, родител-дете. За училищния психолог е важно да съумява да открива гъвкави методи, комуникационни стратегии и подходи за изглаждане на породените конфликти и противоречия. **„Харесва ми да оказвам помощ и подкрепа, както при изграждането на нови качества и успешни модели, така и в усъвършенстването на вече съществуващи умения, навици и модели. Обичам да съпътствам децата и техните родители в процеса на желаната от тях позитивна промяна. Страхове и ограничаващите убеждения не позволяват животът на децата и родителите им да бъде по-пълноценен, по-радостен и по-удовлетворяващ. Те възпрепятстват проявата на гъвкавост и адаптивност – две качества, които е изключително необходимо да бъдат развивани в днешно време.“**

Училищният психолог има и обучително-възпитаваща роля, която да спомага за разкриване на потенциала на всеки един ученик, както и да допринася за изграждането на личности със здрава психоемоционална основа, така че да могат да се справят с житейските трудности и предизвикателства. Образователният елемент в работата му се проявява в случаите, при които той разказва, показва, демонстрира или тренира другите в усвояването на нови комуникативни модели, които се различават от възприетите до този момент. Тези модели имат сериозен потенциал да бъдат по-продуктивни и целесъобразни, както и да спомогат за изграждане на по-здрава и ефективно работеща учебна среда. *„Много съм щастлива, когато децата, с които съм работила, се похвалят, че невъзможните за научаване неща - изведнъж „стават лесни“ и как изведнъж „започват да се забелязват и помнят важните неща“.* *Всичко това се постига чрез индивидуален подход, който е естествен и уникален за конкретния ученик, приложен на базата на неговите дадености, възможности и желания.“*

Според различните психотерапевтични школи, най-важното лечебно средство по време на консултирането се явява

**личността на психолога.** Според Джеймс Бугентал – един от теоретичите и привържениците на екзистенциално-хуманистичната терапия, личният пример на професионалиста е важен както за децата, така и за техните родители. Изграждането на добродетели и полезни навици изисква време, старание, усилие, самодисциплина и вътрешен контрол. Мирослава споделя неговата идея, че *„... автентичността е основно качество и най-важната екзистенциална ценност на психолога. Ако психологът изпълнява ролята единствено на технически експерт, разединяващ се от своите лични реакции, ценности и чувства, то неговите консултации стават стерилни, а неговата ефективност – съмнителна.“* Мирослава е солидарна с тезата на ведите, че човек може да предаде на друг само тези качества, които е отработил и изградил в себе, с което отново подчертава ключовото значение на личния пример на психолога. Тя допълва, че: *„... успешният училищен психолог е важно да има познания по философия, както и разбиране за природните и естествените закони, които са свързани с вечните и неизменни принципи в живота.“*





Тези научни и лични размисли разкриват една важна част от качествената характеристика на училищния психолог – *постоянното себеусъвършенстване*, което би могло да се разглежда като следствие от себепознанието. За Мирослава *„...ограниченото самопознание би могло да означава ограничение на свободата, а дълбокото самопознание увеличава възможностите за избори в живота. Колкото по-добре психологът познава себе си, толкова по-точно ще разбира учениците, техните родители и учителите, както и обратното – колкото повече им предава своите знания и опит, толкова по-дълбоко разбира себе си.“* Във връзка с тази характеристика на училищния психолог тя разказва за други области в психологията, които представляват интерес за нея и са свързани с преодоляване на вътрешните страхове и бариери, намаляване на напрежението в стресови или конфликтни ситуации, възвръщане на самоконтрола, дефиниране на конкретни цели и тяхната реализация. *„Когато е необходимо използвам техники за повишаване на мотивацията за достигане на избраните цели, както и възвръщане на баланса, необходим при вземането на решения.“*

Училищният психолог трябва да развива *умението да „слуша“ своята интуиция* и това, което се случва вътре в него. Това важно качество допринася и спомага за ограничаване на неефективните консултации и за намаляване на вероятността, психологът да се превърне в жертва на удовлетворяване на несъзнаваните си потребности в процеса на консултирането. В тази връзка Мирослава размишлява: *„Няма невъзможни неща, има откриване и диференциране на пътища, които не водят към целта и успеха. Успехът е много абстрактно понятие, което има индивидуален,*

*многомерен и многопластов характер, както и разнообразие от цветни багри и оценки.“*

Знанията за същността и причините, които пораждат конфликтите биха могли да помогнат, както на учениците, така и на учителите – да подхождат по начин, който да предотврати появата и развитието на конфликтна ситуация и да я сведе до конструктивен диалог, в който всеки от участниците би могъл да намери полза за себе си. Това, според Мирослава, се постига, ако училищният психолог е развил качеството *приемане на личностното многообразие*. Психологът трябва *„...да отчита и оценява различията, да се абстрахира, да е справедлив и да се отнася с уважение към личността на всеки. Тогава съумява да създаде по-дълбоки доверителни взаимоотношения с учениците, а понякога и с учителите, което от своя страна води до по-бързо разрешаване на възникнали конфликтни ситуации.“*

Познаването на различните стилове на управление, дава възможност за избор на конкретен такъв при конструктивното решаване на конфликтни ситуации, не само в училищната среда, но и извън нея. Примерът от личния опит на Мирослава потвърждава това мнение: *„Приятно ми е да разбера, когато ученик е успял да трансформира своето поведение – от „утвърждаваща се агресия“ към „отстояване на себе си“. По един емпатичен начин, той е посял селето на самоконтрола и себеразвитието и е добавил известна „доза разумност“ в реакциите си. Тази трансформация на теория, изглежда лесна за постигане, но на практика е много трудно да бъде реализирана. Когато човек има желание за постижения, се намират и най-подходящите начини за постигането им.“*

Като обобщение на предходно описаното, Мирослава изброява и пояснява качества, които е необходимо да притежава училищният психолог:

✓ *Емпатия* – да може да се поставя „в обувките“ на учениците и да разбира техните проблеми и нужди.

✓ *Комуникативност* – да притежава умения за ефективна комуникация с учениците, родителите и учителите.

✓ *Професионализъм* – да има необходимите знания и опит в областта на психологията, философията, разбирането на природните и естествените закони, за да може да предоставя по-качествени и ефективни услуги.

✓ *Дискретност* – да може да запазва поверителността на информацията, която му е дадена от учениците, учителите и родителите.

✓ *Аналитичност* – да може да анализира проблемите на учениците и да предлага подходящи решения.

✓ *Търпение* – да може да работи с различни групи ученици, за да ги подкрепя в процеса на развитие.

✓ *Етичност* – да се придържа към етичните стандарти на професията и да не дискриминира учениците по никакъв начин.

✓ *Умение да слуша своята интуиция.*

✓ *Автентичност.*

Мирослава Узунова изразява искрената си благодарност към всеки един от преподавателите, обучаващи студенти в магистърската програма „Училищна психология“ за подкрепата, която ѝ оказват през целия период на обучение.

*„Преподавателите ми съдействаха и ми помагаша по всякакви въпроси, по определени теми, които ме вълнуваха и изпълваха съзнанието ми, даваха много полезни насоки и ценни съвети при търсенето на съответната литература.*

*Те бяха изключително отзивчиви да споделят с мен своите знания и безценен опит, дори и по теми, които са извън конспекта на изучаваните дисциплини.“*

Изказва своите специални благодарности на доц. Гергов, който я запознава със студентската стажантска програма „400 практики“, на доц. д-р Русанка Манчева, благодарение на която провежда психолого-педагогически експеримент в реална учебна среда, на доц. д-р Наташа Ангелова, Весела Лачева от Кариерния център, които съдействат за участието ѝ в проект „Студентски практики - Фаза 2“, на инспектора от Учебния отдел Силвия Тодорова и ас. д-р Симона Николова за насоките и оказаната помощ по време на практическия стаж по учебен план, за който си спомня: *„В разговорите, които проведох с ученици от различни възрасти, успях да разбера, че за тях представлява сериозен интерес познаването на различни техники и методи на учене, които да им помогнат да получат трайни знания.“*

Мирослава отправя благодарности и към проф. д-р Иванка Асенова, проф. Станислава Стоянова, проф. д.н. Л. Кръстев, гл. ас. д-р Емелина Заимова-Цанева, гл. ас. д-р Хаджиева, доц. д-р Мутафова и не на последно място на доц. д-р Биляна Йорданова, която я насърчава да развива качества и умения, които са изключително важни и необходими в практиката на психолога.

*„Изказвам огромните си благодарности и признателност към моя дипломен ръководител доц. д-р Теодор Гергов – за проявеното търпение, разбиране, насоките и корекциите, които предлагаше в процеса на разработване на дипломна ми работа и доказване на магистърската теза.“*