

Когда обратиться за психологической помощью и поддержкой

Возникают конфликты с ровесниками или взрослыми и ты не знаешь, как их разрешить

Часто не можешь заснуть или рано просыпаешься, у тебя пропадает аппетит или, наоборот, кажется, что ты много ешь

Стабильно плохое настроение, грустные мысли, слезы

Возникают трудности с учебой

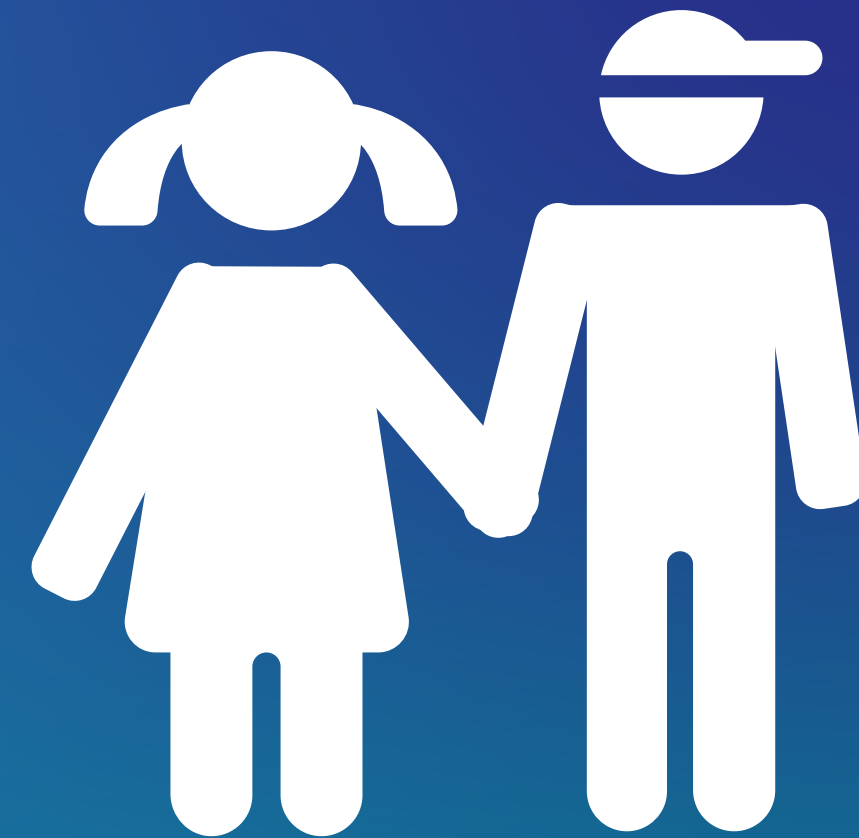
Чувствуешь себя одиноким, кажется, что тебя не понимают

Часто чувствуешь злость, раздражение

Кажется, что ты себя не понимаешь

Беспокоят мысли о будущем, кажется, что ты неуспешен

ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ - ЭТО ЗНАЧИТ ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ



Когда надо обязательно обратиться за помощью

- Если тебе угрожают, преследуют, в том числе в социальных сетях и в мессенджерах
- Если к тебе применяют насилие
- Если ты не можешь контролировать страх и переживания
- Если твое поведение, эмоции резко изменились, и ты сам себя не узнаешь

К кому можно обратиться за психологической помощью?

- Психолог
- Школьный психолог, педагог-психолог
- Горячая линия психологической помощи (телефон доверия)

Что ты можешь получить:

- профессиональную поддержку и рекомендации по улучшению своего состояния
- помощь в выстраивании отношений с собой
- новые формы поведения
- навыки в разрешении внутренних конфликтов
- новые способы общения

ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ - ЭТО ЗНАЧИТ ЗАБОТИТСЯ О СЕБЕ



К кому можно обратиться за поддержкой?

- Родители, родственники, друзья
- Педагоги, тренеры, социальный педагог

Что ты можешь получить:

защиту, поддержку, совет или предложения по изменению ситуации, помощь в её разрешении

По правилам психологической работы психологи будут соблюдать конфиденциальность. Это значит, вы сможете договориться, что никто другой не узнает о том, что ты будешь рассказывать о себе

ТЫ МОЖЕШЬ ОБРАТИТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО ЗА ПОМОЩЬЮ ИЛИ ТЕБЯ МОГУТ ЗАПИСАТЬ НА ПРИЕМ РОДИТЕЛИ



Это латинская буква «ПСИ». Она является символом психологии и психологов

Работа с психологом может быть **индивидуальная**, (когда в кабинете только ты и психолог) или может быть **групповая**, (когда с психологом ты будешь работать вместе с другими ребятами, чаще всего это будут ребята твоего возраста)



Как проходит работа с психологом

О ТОМ, КАКОЙ ВАРИАНТ ПОДХОДИТ ТЕБЕ БОЛЬШЕ - МОЖНО ДОГОВАРИТЬСЯ С ПСИХОЛОГОМ!

Также, может быть работа, когда на ваши встречи с психологом могут быть приглашены твои родители или педагоги

Психологи называют тех, с кем они работают – клиенты. Это значит, что, когда ты пришел на встречу к психологу, ты тоже клиент

Клиент на приеме у психолога делает заказ. Это значит ты будешь рассказывать психологу о своих затруднениях или о том, что тебя беспокоит - это и называется делать заказ

Отношения между клиентом и психологом особенные. Это значит, что и у тебя, и у психолога есть права и обязанности. О правилах работы вы должны договариваться

Когда вы вместе с психологом формулируете заказ или обозначите проблему, начнется психологическая работа

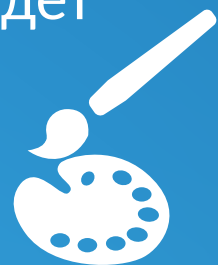
С психологом можно договариваться о том, сколько по времени, как часто вы будете встречаться и о чем будете говорить

Психолог обязательно поможет тебе сформулировать заказ. Для этого он будет задавать вопросы, уточнять правильно ли тебя понял

**С психологом можно
просто разговаривать**

Психолог может предложить тебе пройти диагностику - пройти тесты или нарисовать рисунок.

Ты можешь попросить протестировать себя, например, какая профессия тебе больше подойдет



**Ты всегда можешь
попросить рассказать
о твоих результатах
тестирования**



Как проходит работа с психологом

Чаще всего в кабинете психолог и клиент сидят друг напротив друга на стульях или креслах.

В кабинете может быть стол.
За ним вы тоже сможете работать.
Главное - удобно обоим

**КОГДА ВЫ РАБОТАЕТЕ С ПСИХОЛОГОМ,
КАБИНЕТ - ЭТО ВАШЕ ОБЩЕЕ ПРОСТРАНСТВО**

Психолог может предложить рисовать, лепить, вырезать из бумаги, делать коллажи, поработать в песочнице или даже разыграть представление или сказку.

**Это называется
арт-терапия.**

Еще вы можете делать разные упражнения, дыхательные техники, фантазировать или воображать



Психолог не оценивает, насколько хороши твои работы. Психолог помогает тебе выразить себя, твои чувства, эмоции и состояние. Это самое главное!