

Психологическая служба — помощь для каждого ученика

Если ты чувствуешь, что тебе нужна поддержка, если у тебя возникают трудности в школе, отношениях с друзьями, в семье или с самим собой — ты всегда можешь обратиться к школьному психологу. Психологическая служба создана именно для того, чтобы помочь тебе разобраться с твоими переживаниями и найти лучшие пути решения.

Как записаться к школьному психологу

- Обратись в школьный кабинет психологической службы лично. Психолог подскажет расписание приёма и возможность записаться на консультацию.
 - Попроси помощи у классного руководителя или другого учителя — они помогут связаться с психологом и определить удобное время.
 - Можно написать сообщение на номер / почту, который указан на сайте.
- Важно помнить, что консультация — это конфиденциальная беседа, и психолог соблюдает тайну.

Когда стоит обратиться за помощью

- Если чувствуешь тревогу, страх, грусть или злость, с которыми сложно справиться самостоятельно.
- Если тебе тяжело общаться с одноклассниками, друзьями или родственниками.
- Когда тебя что-то пугает, мучают сомнения или проблемы с учёбой.
- Если тебя обижают или ты замечаешь агрессивное поведение в своей семье или школе.
- Когда хочется лучше понять себя, свои чувства, научиться справляться с трудностями и принимать важные решения.

Что происходит на консультации

- Встреча проходит в дружелюбной и доверительной атмосфере. Психолог внимательно слушает и задаёт вопросы, чтобы лучше понять твою ситуацию.
- Ты можешь свободно рассказывать о своих мыслях и чувствах, не боясь осуждения.
- Вместе с психологом вы сможете определить, какие методы помогут тебе справиться с проблемами — это могут быть беседы, упражнения, техники релаксации или игры.
- Психолог может дать полезные советы и научить новым способам справляться со стрессом и эмоциями.
- Все встречи проходят конфиденциально — то, что ты рассказал, останется между вами, если нет угрозы твоей безопасности.

Обращаться к школьному психологу — это нормально и правильно. Это шаг к тому, чтобы стать сильнее и счастливее. Помни, помощь есть всегда