

## Психологиялық қызмет

### Сәлеметсіз бе! Сіздерді «Петровка орта мектебі» КММ-нің - психологиялық қызметі қарсы алады

Мерекелерге, күнтізбелік күнге және тәулік уақытына қарамастан, дәл қазір көмек пен қолдау қажет жағдайлар бар!

Кеңесші психологтың көмегіне жүгіну-реніш, кінә және мазасыздықтың ауыр жүктемесінен құтылудың алғашқы қадамы. Бұл сөйлеуге, жағдайды екінші жағынан қарауға, шиеленісті болдырмауға және мәселені шешудің жолын табуға мүмкіндік табудың қарапайым және қол жетімді әдісі.

Жүгінген жағдайда психологиялық көмек телефоны сізге анонимділік пен құпиялылыққа кепілдік береді.

- Кеңесші психологтар сіздің сыртқы түріңізді көрмейді;
- Телефон нөміріңізді және сіз қоңырау шалатын орынды біле алмайсыз, себебі нөмірлер анықталмаған;
- Олар сіз туралы тек сіздің сөздеріңізден біледі, сіз өз деректеріңізді білдіре алмайсыз және өзіңізді кез-келген атпен таныстыра аласыз;
- Ата-анаңыз, мектебіңіз, достарыңыз туралы ақпарат сұрамаңыз;
- Ақпаратты үшінші тұлғаларға, әлеуметтік қызметтерге бермейді.

Қоңыраулар жазылмайды немесе тыңдалмайды; мамандар өзгереді, егер сіз бірнеше рет қоңырау шалсаңыз, сіз әртүрлі адамдармен сөйлесесіз.

Кеңесші психологтың міндеті-адамның қайғы-қасіретін, жалғыздығын, үмітсіздігін және депрессиясын жеңілдету, өз қиыншылықтарымен айналысатын, эмпатия мен түсінушілікті қажет ететін адамдарды тыңдау. Не туралы айту керек?

Қандай жағдайларда бізбен байланысуға болады.

Сіздің проблемаңыз маңызды емес немесе назар аударудың қажеті жоқ деп ойламаңыз: егер бірдеңе алаңдататын болса, психологпен сөйлесу арқылы жүйкеңізді жеңілдету керек.

Егер көмекке жүгіну тәжірибесі болмаса және сіз психологтар жұмыс істейтін мәселелердің тізімін басшылыққа алуыңыз керек болса, онда бұл мақала сізге оны анықтауға көмектеседі.

— Егер сіз ашулансаңыз немесе күйзеліске ұшырасаңыз, апатия пайда болса және белгілі бір мәселені айту қиын болса да, қорқынышты, ренжітетін, жалғыз, қайғылы болса, міндетті түрде қоңырау шалыңыз.

— Егер сіз қиын өмірлік жағдайға тап болсаңыз, өз өміріңіздің құндылығы және оның мәні туралы сұрақтар туындаса, өміріңіз бен денсаулығыңызға әдейі қауіп төндірсеңіз

— бұл шұғыл түрде психологпен сөйлесуге себеп болады. Кейінге қалдырмай!!!

— Қарым-қатынастағы қиындықтар (отбасындағы қақтығыстар/түсінбеушілік (ата-анасымен, ата-әжелерімен, бауырларымен; досымен/қызымен жанжал; жігітпен/қызбен түсініспеушілік; романтикалық қарым-қатынастың ауыр үзілуі; бақытсыз махаббат; мектептегі мұғаліммен жанжал; қорқыту).

— Егер сіз бірінші рет жағдайға тап болсаңыз және қандай шешім қабылдау керектігін білмесеңіз, сізге сырттан қарау керек. Бұл келесі тармақтарға қатысты (жаңа жерге көшу; жаңа мектепке көшу; қателік жіберді және оны қалай түзетуге болатынын білмеді; ата-аналарын алдап, қалай мойындау керектігін білмеді; үйден кетті; жаман компанияға түсті; киберқауіптердің құрбаны болды;

жоспарланбаған жүктілік; сізге есірткі ұсынылады немесе жаман әрекеттер мен бұзушылықтарға бейім заң; сізді қорқыныш немесе алаңдаушылық мазалайды; қиын жағдайда досыңызға көмектескіңіз келеді, бірақ қалай екенін білмейсіз; үйде жалғыз қалу қорқынышты; ата-ананың жанжалына немесе ажырасуына алаңдайсыз; жақын адамынан айырылу).

— Егер сіз мектеп өмірімен және оқуға деген көзқараспен байланысты қиындықтарға тап болсаңыз (алдағы емтихандар/бақылау; оқуда сәттіліктің болмауы; мектепті бітіргеннен кейін мамандық туралы шешім қабылдай алмасаңыз; мектепке барғыңыз келмесе; оқуға деген қызығушылығыңызды жоғалттыңыз, неге екенін түсінбеңіз; қиындықтарға тап болыңыз уақытты жоспарлауда; оқу жүктемесіне байланысты стрессті сезіну; бәрі шаршады, сіз шаршадыңыз және ештеңе қаламайсыз).

— Егер сіздің өзіңізге деген көзқарасыңызға қатысты қиындықтар туындаса (сыртқы келбетке қанағаттанбайды немесе сіз қандай да бір ерекшеліктен ұяласыз; ештеңе жұмыс істемейді, өйткені сіз сынға ұшырайсыз; сіз өзіңізге сенбейсіз; басқа адамдармен танысудан және араласудан қорқасыз немесе ұяласыз; басқа біреудің пікіріне тым көп алаңдайсыз).

— Егер сіз балаңыздың мінез-құлқына немесе оның психикалық денсаулығына алаңдасаңыз? Баламен сөйлесуді қалай бастау керектігін білмейсіз бе? Егер бала үнемі қобалжыса, жыласа және сізбен қақтығысса ше? Бұл проблемалардың үлгілі тізімі және өмірде әртүрлі жағдайлар бар. Егер сіз осы тізімнен өз проблемаңызды таппаған болсаңыз, онда бұл психологтар онымен жұмыс істемейді дегенді білдірмейді.

-Егер сіз психологтың көмегіне мұқтаж болсаңыз, әңгімені қалай бастау керектігін білмесеңіз, консультацияның қалай өтетінін білмесеңіз, онда сіз өзіңіздің алғашқы қоңырауыңызды жасай аласыз. консультациядан не күтуге болатыны туралы әдеттегі әңгіме форматында.

Психологиялық қызмет телефонының психологынан кеңес алу үшін алдын-ала жазылып, бірнеше күн немесе тіпті апта күтудің қажеті жоқ. Сізге тек 88000808150 нөміріне қоңырау шалып, кеңесшінің жауабын күту керек. Кеңесшілер екі тілде жұмыс істейді.

Сіз қоңыраулар санымен шектелмейсіз және телефондағы барлық қоңыраулар тегін. Егер сіз әңгімені аяқтағыңыз келетінін сезсеңіз, өйткені сіз оған әлі дайын болмасаңыз, қоңырауды кез келген уақытта тоқтата аласыз.

## Психологическая служба

**Здравствуйте! Вас приветствует психологическая служба «КГУ «Петровская средняя школа»**

Есть ситуации, в которых помощь и поддержка нужны прямо сейчас, независимо от праздников, даты календаря и времени суток!

Обращение за помощью к психологу-консультанту — первый шаг на пути избавления от тяжелого груза обид, вины и тревог. Это простой и доступный способ найти возможность выговориться, посмотреть на ситуацию с другой стороны, предотвратить обострение и найти путь решения проблемы.

В случае обращения Телефон психологической помощи гарантирует вам анонимность и конфиденциальность.

- Психологи-консультанты не видят, как вы выглядите;
- Не могут узнать ваш номер телефона и место, откуда вы звоните, так как номера не определяются;
- Знают о вас только с ваших слов, можно не сообщать свои данные и представиться любым именем;
- Не просят информации о ваших родителях, школе, друзьях;
- Не будут передавать информацию третьим лицам, социальным службам.

Звонки не записываются и не прослушиваются; специалисты меняются, и если вы позвоните несколько раз, то будете общаться с разными людьми.

Задачи психолога-консультанта заключается в облегчении человеческих страданий, одиночества, отчаяния и депрессии посредством выслушивания людей, которым не к кому больше обратиться со своими невзгодами, которым нужно сочувствие и понимание. О чем говорить? В каких ситуациях можно обратиться к нам.

Не стоит думать, что ваша проблема несерьезна или не стоит внимания: если что-то тревожит — необходимо снять нервозность, поговорив с психологом.

Если нет опыта обращения за помощью, и нужно сориентироваться в перечне проблем, с которыми работают психологи, то эта статья поможет вам в этом разобраться.

— Обязательно звоните, если страшно, обидно, одиноко, грустно, если вы злитесь или испытываете стресс, если появилась апатия, и даже если сложно назвать конкретную проблему.

— Если вы оказались в трудной жизненной ситуации, если возникли вопросы о ценности собственной жизни и ее смысле, если умышленно рискуете жизнью и здоровьем — это повод срочно позвонить и поговорить с психологом. Не откладывая!!!

— Сложности в отношениях (конфликты/недопонимание в семье (с родителями, бабушками и дедушками, братьями и сестрами; ссора с другом/подругой; недопонимание с парнем/девушкой; тяжелый разрыв романтических отношений; несчастная любовь; конфликт с учителем в школе; буллинг).

— Если вы столкнулись с ситуацией впервые и не знаете, какое решение принять — нужен взгляд со стороны. Это касается следующих моментов (переезд в новое место; переход в новую школу; совершили ошибку и не знаете, как ее исправить; обманули родителей и не знаете, как признаться; ушли из дома; попали в плохую

компанию; стали жертвой киберугроз; незапланированная беременность; вам предлагают наркотики или склоняют к плохим поступкам и нарушению закона; вас преследует страх или тревожность; хотите помочь другу в трудной ситуации, но не знаете как; страшно оставаться одному дома; переживаете из-за ссор или развода родителей; потеря близкого человека).

— Если вы столкнулись с трудностями, связанными со школьной жизнью и отношением к учебе (переживания из-за предстоящих экзаменов/контрольной; отсутствие успехов в учебе; не можете определиться с профессией после выпуска из школы; не хотите ходить в школу; потеряли интерес к учебе, не понимаете, зачем вам это; испытываете сложности в планировании своего времени; испытываете стресс из-за учебной нагрузки; все надоело, вы устали и ничего не хотите).

— Если есть трудности, касающиеся вашего отношения к самим себе (не устраивает внешность или вы стесняетесь какой-то особенности; ничего не получается, потому что вас критикуют; вы не верите в себя; боитесь или стесняетесь знакомиться и общаться с другими людьми; слишком сильно переживаете из-за чужого мнения).

— Если вы обеспокоены поведением вашего ребенка или его психическим здоровьем? Не знаете как начать разговор с ребенком? Что делать, если ребенок постоянно нервничает, плачет и конфликтует с вами? Это примерный список проблем, а в жизни бывают самые разные ситуации. Если вы не нашли в данном списке свою проблему, то это не значит, что психологи с ней не работают.

-Если вас одолевают сомнения в том, нужна ли вам помощь психолога, вы не знаете, как начать разговор, не имеете представления, как проходит консультация, то вы можете построить свой первый звонок на в формате обычной беседы о том, чего можно ждать от консультации.

Чтобы получить консультацию психолога Телефона психологической службы, не нужно заранее записываться и ждать приема несколько дней или даже недель.

Нужно просто позвонить по номеру **88000808150** и дождаться ответа консультанта. Консультанты ведут работу на двух языках.

Вы не ограничены в количестве звонков, и все звонки на Телефон — бесплатные.

Если же вы почувствуете, что хотите завершить разговор, потому что еще не готовы к нему, то можете прервать звонок в любой момент.