

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 нервность, 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.