

# Дорогие ребята, эта информация для Вас!

Многие из вас порой не знают, как поступить в той или иной сложной жизненной ситуации. Не знают, к кому обратиться за помощью, поддержкой. Хорошо, когда в семье есть взаимопонимание и можно поделиться своими переживаниями с родителями, братом или сестрой. Некоторыми переживаниями можно поделиться со своим другом или подругой. Но бывают такие ситуации, когда не хочется делиться переживаниями с друзьями или близкими.

У Вас есть возможность обратиться к психологам техникума или позвонить по телефону и рассказать о своих переживаниях, чувствах, проблемах.

**Если Вам плохо, если Вам нужна поддержка - звоните**

**по Телефону доверия 8-800-2000-122 круглосуточно, бесплатно, анонимно**

Телефон доверия создан для того, чтобы подросток в трудных для него ситуациях мог обратиться за помощью, обсудить свои проблемы, посоветоваться.

- оказывать помощь в разрешении следующих трудностей: конфликты в семье, учебные и личные проблемы, и т.д.;
- поддерживать детей и родителей в разрешении внутрисемейных проблем;
- информировать людей о способах и средствах преодоления жизненных трудностей;
- помогать снижать внутреннее напряжение людей, развивать их способность понимать свое состояние и управлять им.

**Обратиться к психологам нашего техникума вы можете в часы приема в кабинет 201:**

**Лабутиной Алёне Александровне и Кацель Элеоноре Константиновне**

Понедельник 9.00-12.00, 13.00-16.20.

Вторник 9.00-12.00, 13.00-16.20.

Среда 9.00-12.00, 13.00-16.20.

Четверг 9.00-12.00, 13.00-16.20.

Пятница 9.00-12.00, 13.00-16.20.

Суббота 9.00-13.00.

## **По каким вопросам можно обратиться к психологу или специалисту телефона доверия?**

- Когда не знаешь, как вести себя в тех или иных ситуациях.
- Попал в безвыходную ситуацию.
- Обидели в техникуме.
- Ссора с другом (подругой). Как быть дальше?
- Произошел конфликт с кем-то из старших, и в связи с этим тревога не покидает тебя.
- Родители не понимают, и ты не знаешь, как себя с ними вести и заслужить их уважение и понимание.
- В техникуме проблема с преподавателями, конфликты с администрацией образовательных учреждений.
- Очень нравится девушка или парень, и ты не знаешь, как привлечь ее (его) внимание.
- Друг курит (употребляет алкоголь или наркотики). Как помочь ему избавиться от этой зависимости? К кому обратиться за помощью?
- трудности в учебе
- процесс переживания травмы или потери;
- проблемы зависимости от компьютерных игр, табака, алкоголя, наркотиков и др.;
- нарушения прав ребенка (в том числе в случаях насилия).

### **Чем занимаются психологи и как они могут помочь?**

Часто люди не видят разницы между психологией и психиатрией. А она есть, и очень значительная.

Психиатр - это доктор, который лечит заболевания медикаментами.

Психолог — это специалист, который помогает людям решать их личные проблемы и трудности, он может выслушать, понять, поддержать, помочь найти выход из трудной ситуации

Существует достаточно много проблем, с которыми обращаются к психологу. Большинство из них изучает наука психология.

Педагог-психолог поможет тебе разобраться в себе и найти самый лучший вариант решения проблемы.