

Представь себе, что ты идешь по дороге и чувствуешь, что в ботинок попал камушек. Что ты сделаешь? Конечно, ты остановишься, достанешь камушек, бросишь его на дорогу и спокойно пойдешь дальше. Если же ты продолжишь путь, не обращая внимания на камушек, то он будет мешать тебе все сильнее и сильнее. Так же тебе будет мешать проблема, находясь внутри тебя, пока ты не расскажешь о ней.

Психолог – это тот человек, который поможет тебе решить проблему и спокойно идти дальше. Если человек переживает очень сильные эмоции или не знает, как себя вести и реагировать, если он испытывает чувства, с которыми не может справиться, тогда он идёт к психологу.

### **Зачем нужно обращаться к психологу?**

- Психолог – это человек, который специально учился понимать, что люди чувствуют, думают и может помочь почувствовать себя лучше, решить проблемы.
- Психолог поможет тебе взглянуть на ситуацию со стороны, покажет возможные варианты решения проблемы.
- Психолог – это тот, кто выслушает тебя спокойно, будет нейтральным – не будет тебя осуждать, ругать, оценивать твой поступок и примет тебя таким, какой ты есть.
- В кабинете психолога ты можешь высказать то, что никому не можешь рассказать и быть уверенным, что тебя поймут, и тебе будет обеспечена полная конфиденциальность (неразглашение) полученной информации.
- Пойти к психологу – это не значит, что ты «псих». Наоборот, человек, который может серьезно отнестись к себе, своим проблемам и обратиться за помощью гораздо здоровее и счастливее тех, кто прячет свои страхи, переживания, проблемы.

### **Что происходит в кабинете психолога?**

Психолог разговаривает с человеком, слушает его и помогает ему самостоятельно понять, в чём причина его сложностей. В процессе

работы с проблемой мы можем выполнять тесты, рисовать, лепить, играть и т.п. Ты можешь сам задавать вопросы, если захочешь. Тебе не нужно говорить или рассказывать о чём-то, о чём ты не захочешь. Ты можешь сам решить, говорить ли о посещении психолога другим людям – своим друзьям или одногруппникам.

### **С какими проблемами можно обращаться к психологу?**

- Трудности в учебе, переживания из-за плохих оценок
- Любые страхи (темноты, наказания, одиночества, учителей, экзаменов и др.)
- Если тебя в колледже обзывают, дразнят, игнорируют
- Конфликты с учителями
- Сложности в отношениях с друзьями, родителями, одноклассниками и др.

### **Обратиться с проблемой или вопросом к психологу колледжа ты можешь:**

**Лично:** кабинет педагога-психолога, 2 этаж

**Анонимно:** по телефону 721904

**По электронной почте:** с пометкой «педагогу-психологу»:  
spps.bgteptk@yandex.ru

**Не забывай: то, что ты не видишь выхода из ситуации, не означает, что его нет! Выход есть всегда!**