**Студенту**

Если в Вашей жизни происходят нежелательные перемены;

Если Вы разочаровались в себе или друге;

Если Вам кажется, что груз неудач так велик, что выбраться из-под него невозможно;

Если вдруг Вы решили, что все лучшее уже прошло, а впереди нет ничего интересного, не падайте духом!

Выход есть!

***За консультациями обращайтесь в кабинет педагога - психолога (2 этаж)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **А знаете ли вы кто такой психолог? С кем он работает? И какие вопросы он решает?** | | |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Миф 1.**«Психолог – тот, кто работает с психами. Психолог и психиатр - одно и то же». **Это не правда**

**-Правда:** Врач-психиатр - это специалист в области лечения психических заболеваний (например, шизофрения). Использует преимущественно медикаментозные методы лечения (лекарства, таблетки).

**Психолог** - специалист, который консультирует з**доровых** людей в ситуациях затруднения в различных сферах жизни (проблемы в учёбе, семейные отношения, отношения в коллективе, отношения между детьми и родителями, проблемы в общении, выбор жизненного пути, саморазвитие, конфликтные ситуации и многое другое). **ПСИХОЛОГ – НЕ ВРАЧ, ОН НЕ СТАВИТ ДИАГНОЗА, НЕ ЛЕЧИТ.**

**Миф 2.**«К психологу приходят только слабые и глупые люди, которые сами не могут решить свои проблемы».

**Правда:** К психологу обращаются люди, которые ощущают потребность что-то изменить, разрешить проблему и найти верный путь в жизни. Психолог готов быть рядом, когда вам тяжело. Это человек, обладающий профессиональной информацией, но без готовых ответов на все случаи жизни, ведь каждый случай индивидуален. Поэтому психолог лишь подскажет и поможет, а решение всегда останется за вами.

**Миф 3.**«Если ты обратился в техникуме к психологу - об этом станет известно всему колледжу».

**Правда:** основное правило работы психолога,   - **КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ.** Никто без вашего согласия не узнает, с каким вопросом вы обратились к психологу, о содержании вашей с ним беседы, а зачастую даже и о самом факте вашего обращения. Это же касается и результатов психологического тестирования, которое проводится в колледже. О ваших конкретных результатах знает только психолог. Классному руководителю предоставляются материалы в обобщённом виде (напр. так: 70% учеников группы выполнили тест с высокими показателями; 30% - со средними и т. д.).

#### Вопросы, по которым можно и нужно обращаться к   психологу

|  |  |
| --- | --- |
| **Трудности в учёбе.** Некоторые ребята учатся не так хорошо, как им хотелось бы.  Причин тому может быть масса. Например, не очень хорошая память или  рассеянное внимание или недостаток желания, а может быть проблемы  с преподавателемь и непонимание, зачем всё это вообще нужно. На консультации  мы постараемся определить, в чём причина и каким образом это исправить,  другими словами попробуем найти, что и как необходимо развивать,  чтобы учиться лучше. |  |

**Взаимоотношения в группе.** Есть люди, которые запросто находят контакт с другими, легко общаются в любой, даже незнакомой компании. А есть такие, которым сложно знакомиться, сложно [строить](http://http/mym0vie.ru/) хорошие взаимоотношения, находить друзей и просто чувствовать себя легко и свободно в группе или классе. С помощью психолога можно найти способы и личные ресурсы, изучить приёмы для построения гармоничных отношений с людьми в самых разных ситуациях.

**Взаимоотношения с родителями.** Иногда бывает так, что теряются общий язык и тёплые отношения с нашими самыми близкими людьми - с родителями. Конфликты, ссоры, отсутствие взаимопонимания - такая ситуация в семье обычно приносит боль и детям, и родителям. Некоторые находят пути решения, а другим это сделать достаточно трудно. Психолог расскажет вам о том, как научиться строить новые отношения с родителями и научиться понимать их, и как сделать так, чтобы и родители понимали и принимали вас.

**Выбор жизненного пути**. Многие  задумываются о будущей профессии и вообще о том, как бы они хотели прожить свою жизнь. Если вы не уверены, каким путём вы хотите пойти, всегда есть возможность пойти к психологу. Он поможет вам осознать свои мечты, желания и цели, оценить свои ресурсы, склонности и способности и понять, в какой сфере (сферах) жизни вы хотите реализоваться.

Самоуправление и саморазвитие. Наша жизнь настолько интересна и многогранна, что постоянно ставит перед нами массу задач. Многие из них требуют недюжинных усилий и развития в себе самых разнообразных личностных качеств, навыков и умений. Можно учиться управлять своей жизнью, ставить цели и эффективно достигать их. Психолог - человек, который владеет технологией развития тех или иных качеств, навыков и умений и с удовольствием поделится этой технологией с вами.