

# Почему не нужно бояться обращаться к школьному психологу?

К психологу стоит обращаться в любых ситуациях, касающихся школьника и его семьи. На самом деле у психолог находится в школе, чтобы помогать детям и подросткам справиться с жизненными трудностями. Поэтому вы всегда вправе обратиться к нему за психологической консультацией. **Все консультации проходят конфиденциально!**

Есть несколько самых распространённых запросов, с которыми подростки идут к психологу:

- вы часто испытываете тревогу и находитесь в состоянии стресса;
- конфликты в семье и отношениях с родителями;
- конфликты со сверстниками;
- накопившийся стресс;
- желание определиться со своим будущим и научиться распределять время при подготовке к экзаменам.

Школьный психолог может помочь с вопросами профориентации, с решением проблем в семье, в межличностных отношениях, с учебой и т. д. Его роль позитивна — он помогает ребенку безболезненно пройти стадии социализации и раскрыть свой потенциал.



## **Как понять, что стоит обратиться к психологу?**

Часто под влиянием эмоций ситуация кажется неразрешимой. В таком случае психолог поможет отделить чувства от фактов, посмотреть на действительность и придумать варианты решения.

С другой стороны, и взрослые и дети склонны преуменьшать тяжесть своих переживаний. Многие не просят помощи из-за того, что им кажется, что все окружающие легко справляются со своими проблемами самостоятельно. Однако в вопросах психологического здоровья не стоит ориентироваться на окружающих — важно, чтобы вы чувствовали себя комфортно.

Даже если вам кажется, что вы расстраиваетесь из-за пустяков, не стесняйтесь поговорить об этом со школьным психологом. Он находится в школе специально для того, чтобы помочь вам чувствовать себя увереннее.

Психолог может быть полезен также в некоторых случаях, когда вы сами не замечаете проблемы со своим состоянием.

