

К КОМУ МОЖНО ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ?

- Психолог
- Школьный психолог, педагог-психолог
- Горячая линия психологической помощи «телефон доверия» – 8800 2000 122)



ЧТО ТЫ МОЖЕШЬ ПОЛУЧИТЬ?

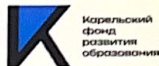
- ▶ Профессиональную поддержку и рекомендации по улучшению своего состояния
- ▶ Помощь в выстраивании отношений с собой
- ▶ Новые формы поведения
- ▶ Навыки в разрешении внутренних конфликтов
- ▶ Новые способы общения

**ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ – ЗНАЧИТ
ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ!**

Служба кризисной помощи при Уполномоченном
по правам ребенка в Республике Карелия –
8 911 400 53 92
(здесь есть психологи, которые могут тебе помочь)



при поддержке
ФОНДА ГРАНТОВ
Главы Республики Карелия



Карельский
фонд
развития
образования

Разработано в 2023 году КФРО при поддержке гранта Главы Республики Карелия

Подписано в печать 12.05.2023. Формат 60×84 1/4. Усл. печ. л. 0,46. Тираж 500 экз. Заказ № 067.
Издательство «Версо», 185031, г. Петрозаводск, наб. Варкууса, 1а. Отпечатано в ООО «Версо».

Если ты стал жертвой или свидетелем преступления, неправомерных действий в отношении тебя или других людей, тебе может понадобиться помощь психолога!

В ходе следственных действий на всех мероприятиях, проводимых следственными органами и куда тебя приглашают, присутствуют психологи. Их задача – защита твоих прав, поддержка тебя в ходе сложного разговора со следователем, помощь в расследовании и определении виновных.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ТЕБЕ МОЖЕТ ПОНАДОБИТЬСЯ
И ВНЕ ПРОЦЕССА СЛЕДСТВИЯ.**

В КАКИХ СЛУЧАЯХ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ И ПОДДЕРЖКОЙ?

- ▶ Возникают конфликты с ровесниками или со взрослыми, в т.ч. в связи с произошедшим, и ты не знаешь как их разрешить
- ▶ В течение длительного времени чувствуешь апатию, тоску, у тебя часто снижено настроение, часто плачешь (хотя раньше тебе не было свойственно такое поведение)
- ▶ Часто не можешь заснуть, тебе снятся кошмары или повторяющиеся сновидения, связанные с произошедшим, ты рано просыпаешься, у тебя пропадает аппетит или, наоборот, кажется, что ты очень много ешь
- ▶ Ты чувствуешь сильную тревогу, которая мешает твоим привычным занятиям и развлечениям, тебя беспокоят мысли о произошедшем и будущем
- ▶ Кажется, что ты себя не понимаешь, чувствуешь одиночество и безысходность
- ▶ У тебя возникают трудности с учебой
- ▶ Ты часто чувствуешь злость и раздражение (к себе, другим)
- ▶ Тебе кажется, что ты сильно изменился в связи с произошедшим и это вызывает беспокойство у тебя и окружающих



КАК ПРОХОДИТ РАБОТА С ПСИХОЛОГОМ

Работа с психологом может быть индивидуальная (когда в кабинете только ты и психолог) или может быть групповая (когда с психологом ты будешь работать вместе с другими ребятами, чаще всего это будут ребята твоего возраста).



- Бывает, что на ваши встречи с психологом могут быть приглашены твои родители или педагоги (это обсуждается психологом и тобой заранее)
- Психологи называют тех, с кем они работают, – клиенты. Это значит, что когда ты пришел на встречу к психологу, ты тоже клиент
- Клиент на приеме у психолога делает заказ (запрос). Это значит, что ты будешь рассказывать психологу о своих затруднениях или о том, что тебя беспокоит, – это и называется делать заказ (запрос)
- Отношения между клиентом и психологом особенные. Это значит, что и у тебя, и у психолога есть права и обязанности
- Психолог обязательно поможет тебе сформулировать заказ (запрос). Для этого он будет задавать вопросы, уточнять, правильно ли тебя понял
- Когда вы вместе с психологом сформулируете заказ (запрос) или обозначите проблему, начнется психологическая работа
- Правила работы вы обсудите с психологом, о них можно договариваться
- С психологом можно договариваться о том, сколько по времени, как часто вы будете встречаться и о чем будете говорить

О ТОМ, КАКОЙ ВАРИАНТ ПОДХОДИТ ТЕБЕ БОЛЬШЕ, – МОЖНО ДОГОВОРИТЬСЯ С ПСИХОЛОГОМ!

Чаще всего в кабинете психолог и клиент сидят друг против друга на стульях или в креслах. В кабинете может быть стол. За ним вы тоже сможете работать. Главное – удобно обоим.

- ▶ С психологом можно просто разговаривать
- ▶ Психолог может предложить тебе пройти диагностику – пройти тесты или нарисовать рисунок
- ▶ Ты можешь попросить протестировать себя, например, какая профессия тебе больше подойдет
- ▶ Ты всегда можешь попросить рассказать о твоих результатах тестирования
- ▶ Психолог может предложить рисовать, лепить, вырезать из бумаги, делать коллажи, поработать в песочнице или даже разыграть представление или сказку. Это называется арт-терапия. Еще вы можете делать разные упражнения, дыхательные техники, фантазировать или воображать
- ▶ Психолог не оценивает, насколько хороши твои работы. Психолог помогает тебе выразить себя, твои чувства, эмоции и состояние. Это самое главное!



Когда вы работаете с психологом, кабинет – это ваше общее пространство