



Как получить психологическую помощь в школе: ваши права

Узнайте, как школьные психологи могут помочь вам справиться с трудностями и защитить ваше право на поддержку.

Почему это важно?

1

Время перемен

Подростковый возраст — это период интенсивных эмоций и стрессов. Учиться справляться с ними — ключевой навык.

2

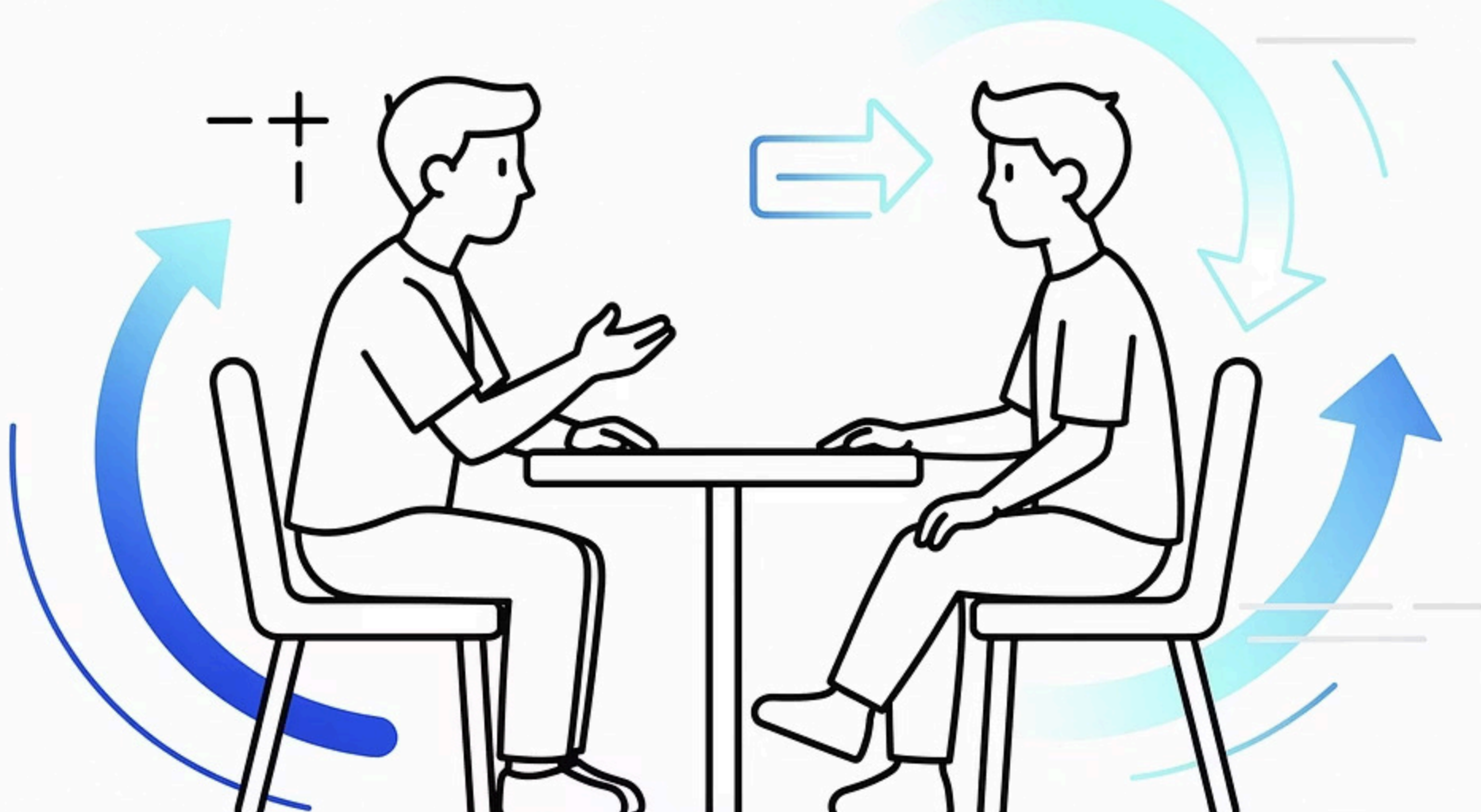
Преодоление трудностей

Психологическая помощь эффективно справляется с тревогой, депрессией и конфликтами, улучшая ваше самочувствие.

3

Ваше право

Вы имеете полное право на поддержку в школе. Это законно, бесплатно и доступно для каждого ученика.



Ваши права в школе



Конфиденциальность

Психолог гарантирует, что все ваши разговоры останутся между вами. Никто не узнает о ваших проблемах без вашего согласия.



Бесплатная помощь

Школьный психолог или социальный педагог всегда готовы оказать поддержку, и это не будет стоить вам ни копейки.



Уважение

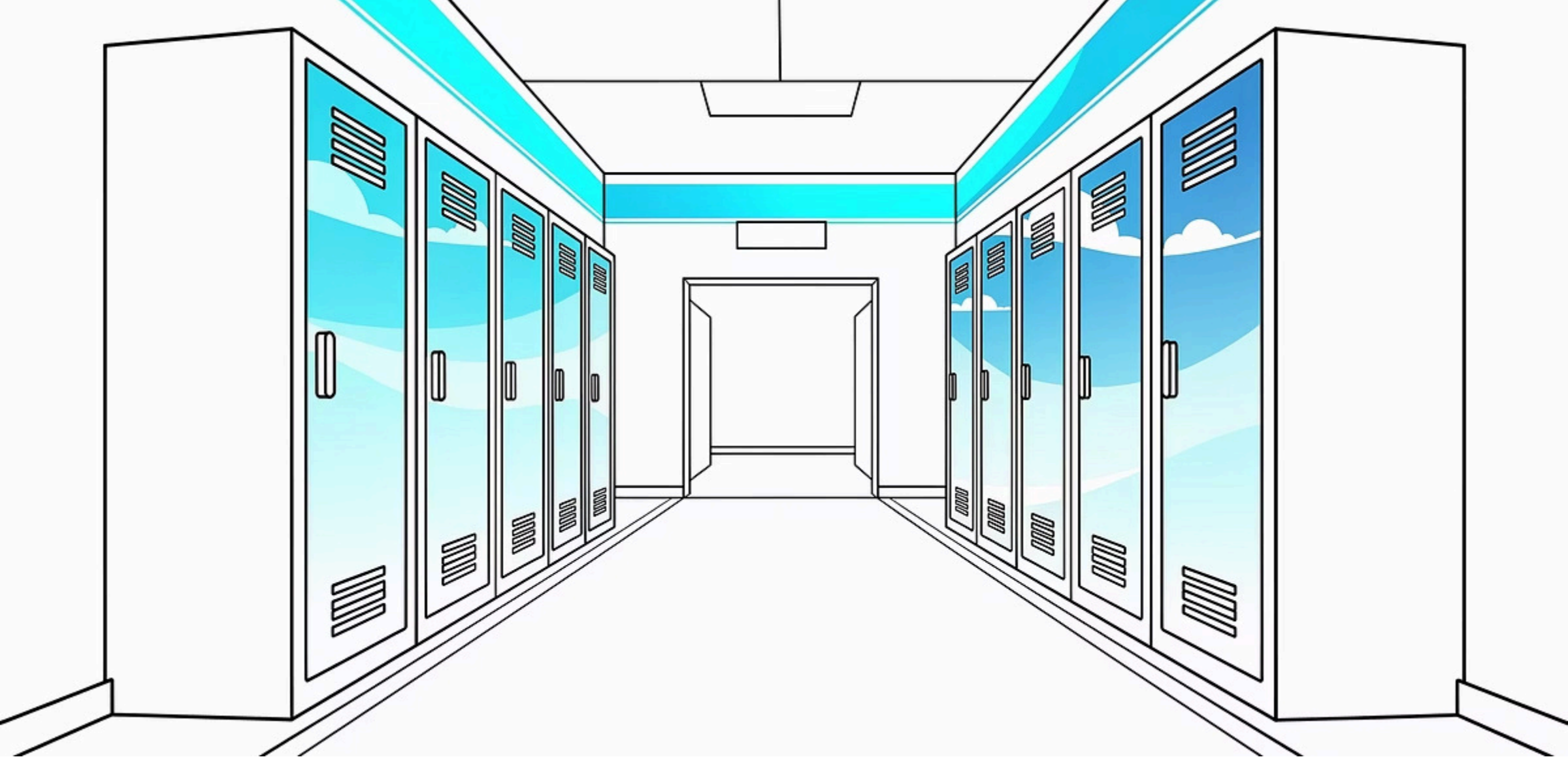
Вы имеете право на поддержку и уважение без какого-либо осуждения. Ваши чувства и мысли важны.



Как понять, что нужна помощь?

Обратите внимание на эти сигналы, которые могут указывать на необходимость поддержки:

- Вы часто испытываете тревогу, грусть или злость без видимой причины.
- Трудно сосредоточиться на учебе или поддерживать общение с друзьями.
- Вас преследуют негативные мысли, или появляется желание уйти от проблем.



Куда обратиться в школе?

→ Школьный психолог

Ищите контакты на сайте школы, информационном стенде или спросите у администрации.

→ Классный руководитель

Он может помочь вам связаться с психологом или оказать первую поддержку.

→ Анонимно или с помощью

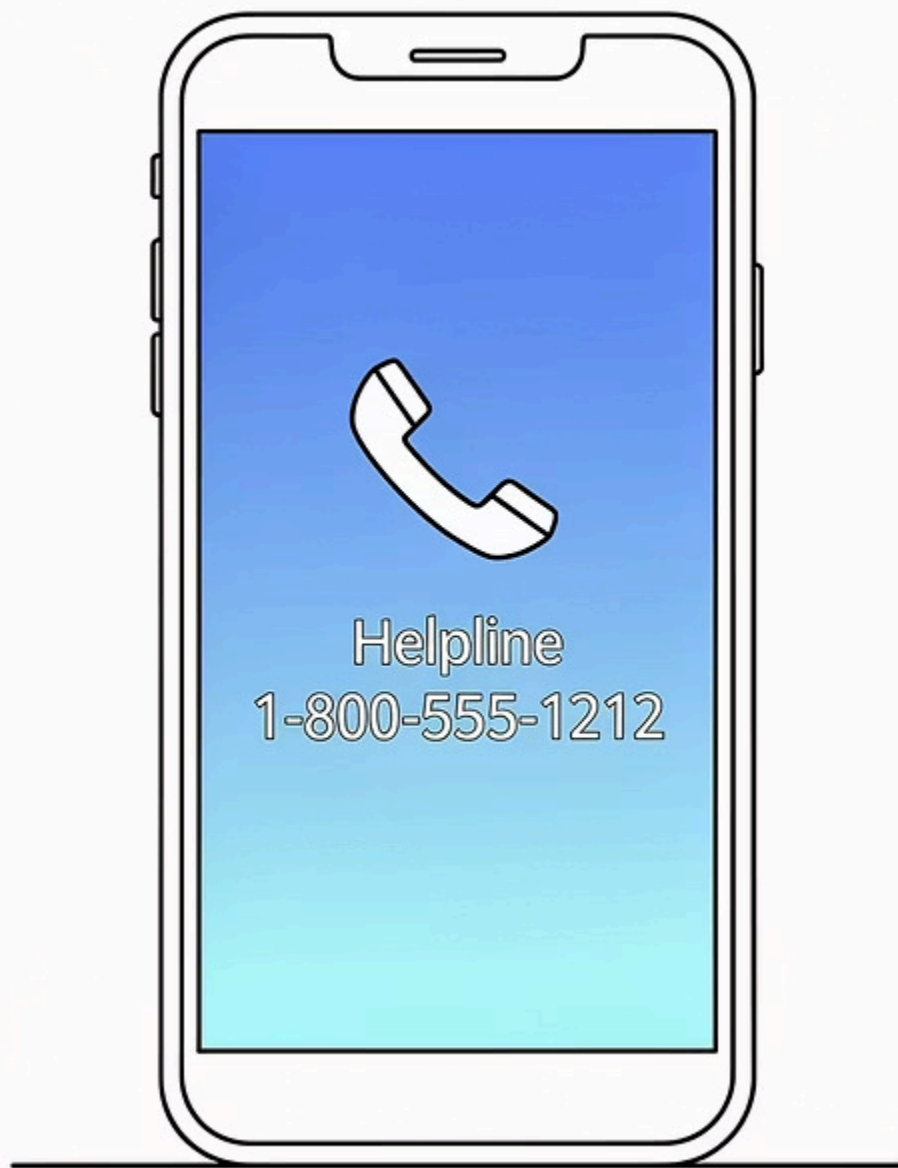
Если стесняетесь, попробуйте написать записку или попросите доверенного взрослого помочь вам.

Что происходит на приеме у психолога?



Психолог — это специалист, который всегда готов вас выслушать без осуждения и предвзятости. Он здесь, чтобы помочь вам разобраться в своих чувствах и найти эффективные стратегии для преодоления трудностей.

Все ваши разговоры строго конфиденциальны, что обеспечивает безопасное пространство для открытого диалога.



Если в школе нет психолога

Не отчаивайтесь, есть другие варианты:

- Обратитесь в местный Центр психолого-педагогической помощи в вашем городе.
- Воспользуйтесь телефонами горячих линий и онлайн-сервисов поддержки:
 - [ПомощьРядом.рф](https://pomoshchiryadom.rf) — анонимно и бесплатно
 - Горячая линия психологической помощи: 8-800-2000-122



Что делать, если нужна экстренная помощь?



Срочная ситуация

Если вы испытываете мысли о суициде или сильный стресс, незамедлительно звоните на горячие линии экстренной помощи.



Обратитесь к взрослому

В школе сообщите о своем состоянии взрослому, которому доверяете, или напрямую школьному психологу.



Советы для самопомощи

Глубокое дыхание

Практикуйте медленное и глубокое дыхание. Это поможет успокоиться и снизить уровень тревоги.

Делитесь чувствами

Не стесняйтесь говорить о своих эмоциях с близкими друзьями или членами семьи. Поддержка важна.

Техники заземления

Сосредоточьтесь на окружающих вас звуках, предметах или запахах, чтобы вернуться в настоящий момент.



Помните: вы не одиноки!

Психологическая помощь — это нормальная и важная часть заботы о себе. Обращение за поддержкой является смелым и первым шагом к улучшению вашего благополучия.

Ваше психическое здоровье — это ваша сила и ваше неотъемлемое право. Не бойтесь отстаивать его!