

**МБОУ СОШ № 50**

**Дорогие ребята, уважаемые родители!**

Многие из вас порой не знают, как поступить в той или иной сложной жизненной ситуации. Не знают, к кому обратиться за помощью, поддержкой. Хорошо, когда в семье есть взаимопонимание и можно поделиться своими переживаниями с родителями, братом или сестрой. Некоторыми переживаниями можно поделиться со своим другом или подругой. Но бывают такие ситуации, когда не хочется делиться переживаниями с друзьями или близкими.

*У Вас есть возможность рассказать о своих переживаниях, чувствах, проблемах школьному психологу.*

**По каким вопросам можно** **обратиться:**

* Когда больше не хочется никого видеть и ни с кем общаться.
* Попал в безвыходную ситуацию.
* Обидели в школе (на улице, дома).
* Когда не знаешь, как вести себя в тех или иных ситуациях.
* Ссора с другом (подругой); как быть дальше?
* Произошел конфликт с кем-то из старших, и в связи с этим тревога не покидает тебя.
* Родители не понимают, и ты не знаешь, как себя с ними вести и заслужить их уважение и понимание.
* В школе проблема с учителями.
* Какую профессию выбрать и кем стать в будущем?

*По этим и по многим другим волнующим тебя вопросам* *можно обратиться к школьному психологу.*

Специалист-психолог поможет тебе разобраться в себе, и найти самый лучший вариант решения проблемы.

**Ты считаешь, что справишься со своей проблемой?**

Справиться самому, конечно, можно, если в такую ситуацию ты уже попадал и знаешь, что нужно делать. Но если эта проблема для тебя новая и неизвестная, как поступить в этом случае? Психолог выслушает тебя, и вместе вы найдете выход.

**Опасаешься, что тебя не поймут?**

Возможно, в твоей жизни были ситуации, когда делясь своими проблемами с близкими, ты рассчитывал на поддержку и понимание, а они вместо этого, начинали давать оценку твоим действиям и упрекать. Психолог готов принять тебя таким, какой ты есть. Он никогда не осудит, выслушает, и вместе вы подумаете, как быть дальше.

***Помни: проблема решится быстрее, если ты о ней скажешь!***

**Анонимная психологическая помощь детям и подросткам**

[**Мырядом.онлайн**](https://www.xn--d1apbhi9d3a.xn--80asehdb/)[**https://www.мырядом.онлайн/**](https://www.xn--d1apbhi9d3a.xn--80asehdb/)

Онлайн-консультирование



**8 (800) 200-01-22**

**" Почта доверия"**

**Внимание!**

В школе работает **«Почта доверия»**для письменных обращений обучающихся, их родителей (законных представителей)! Почтовый ящик расположен в школьном фойе, на первом этаже. Там вы можете оставить свое обращение (письмо, записку) с вопросами, просьбами, пожеланиями. Указывать имя и фамилию не обязательно, то есть ваше послание может быть **анонимным**.

**Не молчите, и вас обязательно услышат!**

**ПОЧТА — это**:

**П**онимание

**О**тветственность

**Ч**естность

**Т**аинственность

**А**нонимность

**ПРАВИЛА**

**работы «Почты доверия»**

Ящик, который ты видишь перед собой – это «Почта доверия». Здесь ты можешь оставить свое обращение (письмо, записку) с вопросами, просьбами, предложениями, пожеланиями. Если хочется что-то сказать, но стесняешься – **напиши**!

**Помни: проблема решится быстрее, если ты о ней скажешь!**