

Психолог

➤ психологическое консультирование по вопросам: межличностные отношения; предупреждение и преодоление семейных конфликтов; детско-родительские отношения; развитие детей и подростков.

➤ психодиагностика и обследование личности: изучение личности, установление форм степени социальной дезадаптации детей, определение интеллектуального развития, изучение особенностей ребенка, степень готовности к школе.

➤ психолого-педагогическая коррекция: эмоционального состояния и поведения клиента (неблагоприятные формы эмоционального реагирования, конфликтные отношения родителей с детьми, нарушения общения у детей и т. д.)

➤ индивидуальные и групповые занятия с детьми: «арт-терапия» (рисуночные тесты), тренинги, сказкотерапия и др.

Уважаемые граждане!
Мы всегда рады видеть вас в нашем Центре!

Режим и график работы
с 08:30 до 17:00
обед: с 12:00 до 12:30
Суббота, воскресенье - выходной

Психолог

Прахт Виктор Викторович
(по предварительной записи)



Запись на консультации к специалистам по телефону



8 (958) 227-86-85
8 (3435) 40-60-08

Наш адрес

622048, Свердловская область, г. Нижний Тагил,
улица Максарева, 11.



Сайт

<http://zabota065.msp.midural.ru>



Министерство социальной политики
Свердловской области

Государственное автономное учреждение
социального обслуживания
Свердловской области
«Комплексный центр социального
обслуживания населения
«Золотая осень»
города Нижний Тагил»

Ты важен: шаг
помощи в
трудный момент



г. Нижний Тагил



Если тебе очень грустно или тяжело – вот что ты можешь сделать:

1. Поговори с кем-то, кому доверяешь

Это может быть мама, папа, бабушка, учитель, школьный психолог или даже старший брат/сестра. Просто скажи:

«Мне плохо. Я не знаю, что делать. Можно я с тобой поговорю?»

Даже если страшно – попробуй. Это может сильно облегчить твоё состояние.

2. Пиши о своих чувствах

Иногда легче становится, если просто выписать всё, что на душе: страх, обиду, злость, одиночество. Это не глупо. Это помогает.

3. Дыши глубоко и медленно

Когда все накаливает – попробуй остановиться и медленно подышать:

- ✓ вдох – 4 секунды;
- ✓ задержка – 4 секунды;
- ✓ выдох – 4 секунды.

Это успокаивает тело и мозг.

4. Дай себе время

Иногда мы думаем, что боль никогда не пройдёт. Но чувства меняются. То, что кажется концом – может быть началом новой страницы. Просто подожди немного. Завтра может стать легче.

5. Знай – ты не один

Много других детей и подростков тоже чувствуют себя плохо. Это не значит, что с тобой что-то не так. Это значит, что ты живой человек, и тебе нужна помощь. А помощь – рядом.

Ты важен(на). Ты нужен(нужна). Мир становится лучше, потому что ты в нем есть.

Самые важные правила для подростков

Правило первое

БЫТЬ ГОТОВЫМ

Думать про сложные ситуации заранее. Знать, что делать и как. Быть сильным и ловким. Побольше всего уметь, все время учиться чему-нибудь новому.

Правило второе

ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ВЗРОСЛЫМ

Как бы ребенок ни вырос, все равно есть ситуации, когда без взрослых не обойтись. Они знают, что делать. Они могут починить лифт, потушить пожар, перевязать рану, помочь понять трудную тему, остановить глупых ребят, пока с ними не случилось что-нибудь совсем плохое. На то они и взрослые. Важно помнить, что обратиться за помощью всегда лучше раньше, чем позже. Это не стыдно, это не значит, что ты глупый и маленький. Наоборот, так ты можешь предотвратить большую беду.

Правило третье

НЕ ТЕРЯТЬ ГОЛОВЫ

Очень важное правило, может быть, самое главное. А еще – не отчаиваться, не опускать руки, не сдаваться. Во всех ситуациях. Некоторые могут быть очень храбрыми в минуту опасности, но бояться отвечать у доски. Или бояться, что над ними будут смеяться. Мужество – оно всегда мужество, побеждаешь ли ты дикого тигра, или сложную задачу, или свой собственный страх. Очень много мужества надо, чтобы пойти против своей компании. Кстати, против тигра, наверное, даже легче.

Правило четвертое

ЖИЗНЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Главное – чтобы все остались живы и здоровы. Все остальное можно решить потом.

Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основных вещи:

1. Нам нужно, чтобы нас любили.

2. Нам нужно хорошо к себе относиться.

На наше поведение оказывают воздействие два основных принципа:

1. Наше поведение зависит от того, как мы к себе относимся.

2. Поведение каждого человека имеет цель; наши поступки не происходят «просто так».

