***Популярные вопросы о***

***деятельности психолога:***

Чем Вам может помочь психолог?

**Во-первых**, Вы будете услышаны и поняты.

**Во-вторых**, взглянув на себя и ситуацию глазами другого человека, Вы сможете совместно с психологом найти выход из ситуации, которая могла казаться неразрешимой.

Мы готовы Вас выслушать, обсудить Ваши переживания и чувства, помочь понять и принять их, найти вместе ресурсы для того, чтобы Вы смогли пройти все испытания, поговорить о Ваших отношениях с окружающими людьми: семьей, друзьями, знакомыми или педагогами.

Мы готовы просто поговорить о том, о чем хочется Вам. Для этого мы будем использовать наши профессиональные знания и опыт, а Вы – Ваше понимание себя, ситуации, готовность меняться, Ваши внутренние силы.

**Сохранит ли психолог в тайне все, что я с ним обсуждаю?**

Да, **конфиденциальность** – один из основных принципов оказания психологической помощи!!!

**Какая разница между психологом, психиатром и психотерапевтом?**

**Психиатр** – это специалист с медицинским образованием в области диагностики и лечения психических расстройств (заболеваний). Методами лечения является медикаментозная терапия. Психиатр работает с психически нездоровыми людьми, имеющими серьезные отклонения в психике.

**Психотерапевт** – специалист, врач или психолог, который оказывает помощь чаще всего нефармакологическими методами. Психотерапевт – специалист, получивший специальное образование по одному из направлений психотерапии. Психотерапевты работают как с психически здоровыми людьми, так и с людьми, страдающими неврозами или характерологическими расстройствами (например, депрессиями, фобиями, пограничными состояниями на грани здоровья и заболевания).

***Психолог – специалист, получивший психологическое образование.***

***Психолог не является медиком, поэтому не выписывает лекарств.***

***Психолог работает с психически здоровыми людьми, которые хотят помощи в разрешении своих проблем, таких как: трудности в общении, трудности в принятии решения и др.***

**Как понять, нужна ли Вам помощь психолога?**

Если Вы чувствуете, что у Вас есть беспокоящая Вас проблема (страхи, негативные чувства и мысли, тревога, сложности во взаимоотношениях, конфликты в семье, низкая самооценка, приступы раздражительности, депрессии и др.).

Вы хотите избавиться от нее, но самостоятельно это сделать у Вас не получается.

Если Вам не нравится что-то в Вашей жизни.

Если Вы хотите изменить ее, но продолжаете двигаться по накатанной колее, ничего не меняя, это сигнал для того, чтобы **обратиться к психологу.**

Что может дать одна консультация у психолога

Разовая консультация психолога поможет Вам:

-Более точно сформулировать и определить Вашу проблему

-Выявить ее причины

-Взглянуть на нее с новой, неожиданной стороны

-Определить возможные способы и этапы ее решения

****

В каких сферах жизни может помочь психолог?

**1. Учеба.** Некоторые студенты учатся не так хорошо, как им хотелось бы. Причин тому может быть множество. Например, не очень хорошая память, рассеянное внимание или недостаток желания, а может быть, проблемы с педагогом, отрицательная мотивация. На консультации мы постараемся определить, в чём причина и каким образом это исправить, другими словами, попробуем найти, что и как необходимо развивать, чтобы учиться лучше.

**2. Взаимоотношения в группе.** Есть люди, которые запросто находят контакт с другими, легко общаются в любой, даже незнакомой компании. А есть, и их тоже очень много, такие, которым сложно знакомиться, сложно строить хорошие взаимоотношения, сложно находить друзей и просто чувствовать себя легко и свободно в группе. С помощью психолога можно найти способы и личные ресурсы, изучить приёмы для построения гармоничных отношений с людьми в самых разных ситуациях.

**3. Взаимоотношения с родителями.** Иногда бывает так, что теряются общий язык и тёплые отношения с нашими самыми близкими людьми - с нашими родителями. Конфликты, ссоры, отсутствие взаимопонимания – такая ситуация в семье обычно приносит боль и детям, и родителям. Некоторые находят пути решения, а другим это сделать достаточно трудно. Психолог расскажет вам о том, как научиться строить новые отношения с родителями и научиться понимать их, и ка **4. Саморазвитие.** Наша жизнь настолько интересна и многогранна, что постоянно ставит перед нами массу задач. Многие из них требуют немалых усилий и развития в себе самых разнообразных личностных качеств, навыков и умений. Можно развивать навыки лидерства или навыки ведения спора, логическое мышление или творческие способности. Улучшать свою память, внимание, воображение. Можно учиться управлять своей жизнью, ставить цели и эффективно достигать их.

**Психолог - человек, который владеет технологией развития тех или иных качеств, навыков и умений и с удовольствием поделится этой технологией с Вами!**

**Куда обращаться за психологической помощью в колледже?**

Психологическую помощь в колледже оказывает

педагог-психолог ХРАМУШИНА Ольга Владимировна

с.т. 8-951-95-37-092