У многих в жизни возникают сложности. Особенно непросто переживать такие моменты детям и подросткам. Именно для помощи молодым людям в нашей школе работает педагог- психолог - Коломоец Алла Борисовна. Вы можете обратиться к ней лично. Если вы можете решить свои проблемы самостоятельно — это чудесно, если вам нужна помощь специалиста — вы можете прийти к Алле Борисовне.

Почта доверия

Уважаемые ребята!

Информируем вас о том, что в школе работает анонимная почта доверия.

Что это значит?

Если у вас есть личная проблема, которую вы не в состоянии решить сами, или если вы почувствовали себя некомфортно в стенах нашей школы, то вы можете написать короткую записку и сбросить ее в почтовый ящик, который находится на первом этаже возле вахты охраны.

Вам необязательно указывать свое имя или фамилию. Почта доверия абсолютно анонимная.

**Написав, Вы можете: поделиться своей тревогой, рассказать о том, что Вас волнует, кому требуется помощь и поддержка. Доверьтесь психологу, он будет рад Вам помочь.**

# Положения «Программы экспресс-помощи»

1. Из любой ситуации есть выход!
2. Если ты не видишь выхода – ложись спать. Выход тебе может присниться.
3. Если у тебя заноза, ее нужно удалить, иначе будет нарыв. Если у тебя есть проблема, ее нужно решить. Мы не страусы, чтобы прятать голову в песок! Главное – определи свою проблему словами. Это уже половина решения ее.
4. Если не получается смело посмотреть в глаза проблеме, можно поплакать. Наступит облегчение, тогда смотри п.3.
5. Выпей теплый сладкий чай и поделись своей болью с другом или родителями. Если стесняешься рассказать, напиши.
6. Можно рассказать о пережитом тобой не человеку, а животному. Кошка или собака всегда поймут тебя, приласкают. Они – сама природа.

Поэтому чутко улавливают твое состояние и берут твою боль на себя. Нет животных? Пожалуйста, используй цветы для того же.

1. Есть один способ «убежать от проблем» - надеть кроссовки и бежать, бежать, бежать, пока не откроется второе дыхание.
2. Многим для большей устойчивости к стрессам помогает ежедневное закаливание.
3. Всегда поможет в сложной ситуации нестандартный к ней подход. Дай себе отдых, посмотри мультфильм.
4. Уж кого-кого, а себя ты не обманешь. Не старайся этого делать. Попробуй писать стихи, детективы, где с твоей ситуацией справляются придуманные герои.
5. Если не придумаешь ничего лучше, можно рвать бумагу, громить пластиковые бутылки. Занимаясь утомительной уборкой после содеянного, над предыдущими травмирующими ситуациями ты только посмеешься, это и будет твоим излечением.

 Иногда, чтобы не навредить себе, лучше обратиться к специалистам (психологам, психоаналитикам, завучу по воспитательной работе, врачу…). Не всякая самодеятельность – творчество. Есть ученые люди, и они тебе помогут.

Не стесняйся, представь, что ты – Герой в маске и вперед!