В нашей школе работает высококвалифицированный психолог Хмельницкая Маргарита Николаевна, которая может оказать  качественную психологическую помощь.

**Вопросы, по которым можно и нужно обращаться к школьному психологу**

1. Трудности в учёбе. Некоторые ребята учатся не так хорошо, как им хотелось бы. Причин тому может быть масса. Например, не очень хорошая память или рассеянное внимание или недостаток желания, а может быть проблемы с учителем и непонимание, зачем всё это вообще нужно. 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 классе. Есть люди, которые запросто находят контакт с другими, легко общаются в любой, даже незнакомой компании. А есть такие, которым сложно знакомиться, сложно строить хорошие взаимоотношения, находить друзей и просто чувствовать себя легко и свободно в группе или классе. 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 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 как сделать так, чтобы и родители понимали и принимали вас.

4. Выбор жизненного пути. Уже начиная с восьмого класса многие задумываются о будущей профессии и вообще о том, как бы они хотели прожить свою жизнь. Если вы не уверены, каким путём вы хотите пойти, всегда есть возможность пойти к психологу. Он поможет вам осознать свои мечты, желания и цели, оценить свои ресурсы, склонности и способности и понять (или приблизиться к пониманию), в какой сфере (сферах) жизни вы хотите реализоваться.

5. Самоуправление и саморазвитие. Наша жизнь настолько интересна и многогранна, что постоянно ставит перед нами массу задач. Многие из них требуют недюжинных 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.

Консультации педагога-психолога для родителей (законных представителей):

Понедельник: с 15.00-17.00

Среда: с 10.00-12.00
Пятница: с 13.00 - 15.00 (для родителей (законных представителей) детей, занимающихся в «Школе будущего первоклассника»).

Интересующие Вас вопросы психологу  можно отправить на e-mail: filial-462@mail.ru

Куда можно обратиться за психологической помощью:

* **Если у Вас есть трудности или проблемы, звоните**

**Единый телефон доверия для детей и родителей:**

**8 800 2000 122**

Служба детского телефона доверия работает круглосуточно, анонимно и бесплатно, с домашнего и мобильного телефонов.

* **Нижегородское отделение**

 **"Российский детский фонд"                                          433 15 79**

* **Городской телефон доверия:                                        419-50-00**

* **Молодёжный телефон доверия:                                  468-38-38**

* **Телефон доверия женского кризисного центра       422 71 22**

* **Телефон доверия ГУ МВД России по**

 **Нижегородской области:                                               268 68 68**

* **Телефон доверия прокуратуры  Нижегородской**

 **области                                                                               423 33 23**

* **Телефон экстренной психологической службы**

 **ГУ МВД России по Нижегородской области               268 51 19**

* **Уполномоченный по правам человека в**

 **Нижегородской обл.:                                                     419-73-55**

* **Телефон дежурной части УМВД России по**

 **г. Нижнему Новгороду                                                  268 61 11**

* **Уполномоченный по правам ребёнка в**

 **Нижегородской области                                                428 04 05**

* **Уполномоченный по правам человека в**

 **Нижегородской области                                                 419 73 55**

* **ГБУЗ НО "Консультативно-диагностический**

 **центр по охране психического здоровья**

 **детей и подростков" (регистратура)                           430 89 50**

* **Телефон доверия УФСКН по Нижегородской**

 **области                                                                              421 05 48**

* **Телефон Экстренной психологической помощи**

 **в ГОУ ДОД ДООЦ Нижегородской области**

 **"Дети против наркотиков"                                        293 10 93**

* **Консультативно-диагностический центр по охране психического здоровья детей и подростков: Нижний Новгород: 603005, г. Н.Новгород, Чернопрудский пер, 4, тел. регистратура -  430-89-50, гл. врач 430-80-01, e-mail:** **tndmitr@sandy.ru**