

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТ

Психолого-педагогическая и социальная служба сопровождения

Дорогой студент!

Ты – главный человек в нашем техникуме. Мы здесь, чтобы помочь тебе не только получить профессию, но и успешно адаптироваться, справиться с трудностями и раскрыть свой потенциал. Наша служба – это твоя надежная поддержка на этом пути.

Чем мы занимаемся?

Мы оказываем бесплатную психологическую, педагогическую и социальную помощь студентам, родителям и педагогам. Наша цель – создать в техникуме благоприятную среду для обучения и развития каждого.

Когда можно и нужно к нам обратиться?

Обращайся, если ты:

- Чувствуешь постоянный стресс, тревогу, подавленность или одиночество.
- Испытываешь трудности в общении: конфликты с одноклассниками, преподавателями, проблемы в личных отношениях.
- Не можешь «найти себя»: потерял мотивацию к учебе, не уверен в выборе профессии.
- Попал в сложную жизненную ситуацию (потеря близкого, развод родителей, проблемы в семье).
- Столкнулся с буллингом (травлей) или давлением.
- Просто хочешь лучше понять себя, свои цели и научиться справляться с эмоциями.

Обращайтесь, родители, если вы:

- Заметили резкие изменения в поведении или настроении вашего ребенка.
 - Хотите получить консультацию по вопросам воспитания и построения доверительных отношений с подростком.
 - Нуждаетесь в помощи в решении сложной семейной ситуации, влияющей на учебу.
-

Как проходит консультация?

1. **Ты записываешься** любым удобным способом (см. ниже).
2. **Ты приходишь** в назначенное время в наш кабинет. Встреча длится 45-60 минут.
3. **Мы беседуем.** Это конфиденциальный разговор в доверительной обстановке. Мы вместе ищем причины твоих трудностей и пути их решения.
4. **Мы определяем план дальнейших шагов.** Это могут быть индивидуальные встречи, участие в тренинге или рекомендации.

Наши принципы работы:

- **КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ:** все, о чем ты говоришь, останется между нами. Исключение – прямая угроза твоей жизни или жизни окружающих (об этом мы тебя предупредим).
 - **БЕЗОЦЕНОЧНОСТЬ:** мы не ставим оценок и не осуждаем. Мы на твоей стороне.
 - **ДОБРОВОЛЬНОСТЬ:** помощь эффективна только тогда, когда ты сам готов ее принять.
-

Как с нами связаться?

Телефон: +7-988-990-9358

Электронная почта: marinamorozova3112@yandex.ru

График работы: Пн-Пт с 8:00 до 16:00

Записаться можно:

- Лично подойти в кабинет.
 - Позвонить по телефону.
 - Написать на электронную почту или в сообщения группы техникума.
 - Обратиться к своему куратору или мастеру производственного обучения.
-

Экстренная помощь (круглосуточно, бесплатно, анонимно):

- **Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей:
8-800-2000-122**
- **Единый общероссийский номер экстренных служб:
112**

Ты не один! Любая проблема решаема, если есть с кем ее обсудить.

Сделай первый шаг – мы поможем сделать остальные.

«Самая большая роскошь на земле – это роскошь человеческого общения.»

Антуан де Сент-Экзюпери