

Помощь подросткам: ваш педагог-психолог рядом

Здравствуйте, уважаемые родители!

Меня зовут Евгения Александровна.

Я - педагог-психолог, и я здесь, чтобы помочь вашим подросткам пройти через сложные этапы взросления.

Вместе мы сможем найти решения для проблем, с которыми сталкиваются ваши дети, и помочь им раскрыть свои потенциал. Важно помнить, что обращение к психологу - это проявление заботы и любви к вашему ребенку.



Проблемы во взаимоотношениях

Сложности со сверстниками

Вашему ребенку трудно находить общий язык с одноклассниками? Чувствует себя отвергнутым или непонятым? Я помогу развить навыки общения, научу строить здоровые отношения и справляться с конфликтами.

Конфликты с взрослыми

Напряженные отношения с учителями или родителями? Подросток не слушает советов и протестует против правил? Я помогу найти точки соприкосновения, научу конструктивному диалогу и взаимопониманию.

Проблемы во взаимоотношениях – это нормальная часть взросления, но важно не оставлять их без внимания. Своевременная помощь психолога поможет подростку почувствовать себя увереннее и счастливее.



Эмоциональные переживания и саморегуляция



Глубокая печаль

Помогу пережить горе, справиться со стрессом и тревогой, найти смысл жизни.



Самоконтроль

Научу контролировать эмоции и поступки, избегать импульсивных решений.



Кризис идентичности

Помогу разобраться в себе, осознать свои ценности и стремления, найти свой путь.

Глубокие эмоциональные переживания и проблемы саморегуляции могут серьезно повлиять на жизнь подростка. Важно вовремя обратиться за помощью, чтобы предотвратить развитие более серьезных проблем.

Адаптация и трудности в учебе

1 Адаптация к новой школе

Разберемся в чувствах и эмоциях, помогу пережить стресс и волнение, обучу методам релаксации и саморегуляции, прокачаем навыки коммуникации.

2 Трудности в учёбе

Проведем психодиагностику, чтобы выявить причины неуспеваемости и разработаем индивидуальную программу помощи.

3 Сложности, связанные с поведением

Разберем суть конфликтов, научимся извлекать пользу из конфликта и грамотно из него выходить, прокачаем навыки социальной адаптации и общения с окружающими.

Адаптация к новой школе или классу, трудности в учебе, сложности с поведением - все это может стать серьезным испытанием для подростка. Психологическая поддержка поможет ему успешно преодолеть эти трудности.



Эмоциональное благополучие и профориентация

1

Эмоциональные проблемы

Будем учиться разбираться в своих чувствах, избавляться от тревожных и депрессивных состояний. Выявим причины эмоциональных проблем и вместе решим их.

2

Профориентация

Помогу сориентироваться в мире профессии и наметить профессиональную траекторию с помощью тестов и консультации.

3

Коммуникативные способности

Повысим уровень коммуникативных способностей с помощью тренингов и тематических игр.

Эмоциональное благополучие и осознанный выбор профессии – важные составляющие счастливой жизни подростка. Я помогу вашему ребенку обрести уверенность в себе и сделать правильный выбор.



Индивидуальный подход и поддержка

Индивидуальные встречи

Рефлексия последствий действия, освоение навыков заботы о себе и своей безопасности в общении.

Тренинги и классные часы

Психологическая готовность к экзаменам, умение корректно общаться и заводить знакомства.

Развитие уверенности

Почувствовать себя по-настоящему успешным!

Я предлагаю индивидуальный подход к каждому подростку, учитывая его уникальные потребности и особенности. Моя цель - помочь вашему ребенку стать уверенным в себе, счастливым и успешным человеком. Не стесняйтесь обращаться за помощью - вместе мы справимся с любыми трудностями!

