

**Те состояния, испытывая которые тебе необходимо обратиться к психологу: (для детей)**

- потеря свойственной тебе энергии;
- внешние проявления печали;
- нарушения сна;
- ухудшение успеваемости;
- снижение интереса к общению со своими сверстниками;
- изменение аппетита или веса;
- страх неудачи;
- чувство неполноценности;
- чувство неполноценности;
- чувство «заслуженной отвергнутости»;
- низкая фрустрационная толерантность;
- чрезмерная самокритичность;
- агрессивное поведение;
- соматические жалобы.

**(для подростков)**

- печальное настроение;
- чувство скуки;
- чувство усталости;
- нарушение сна;
- соматические жалобы;
- неусидчивость, беспокойство;
- фиксация внимания на мелочах;
- чрезвычайная эмоциональность;
- замкнутость;
- рассеянность внимания;
- агрессивное поведение;
- демонстративное непослушание;
- склонность к бунту;
- злоупотребление алкоголем и наркотиками;
- плохая успеваемость;
- прогулы в школе.

**Советы учащимся:**

- 1.Принимайте себя таким, какой вы есть!
- 2.Принимайте себя таким, каким вы хотите быть!
- 3.Обретайте позитивные изменения всякий раз, когда вы в состоянии это сделать!
- 4.Полюбите свой образ, свой имидж, свое тело, манеру смотреть, двигаться, одеваться, ходить, танцевать, говорить, смеяться и плакать!
- 5.Уважайте свое тело, свою жизнь и свой выбор в этой жизни!
- 6.Будьте «позитивно эгоистичны»: любите себя не больше, но и не меньше других людей, осознавая при этом, что вы - человек, единственный в своем роде. И другого такого нет, не было и не будет на Земле!
- 7.Уважайте свое время: время – это жизнь!

«Радость и счастье  
подобны зерну,  
брошенному в  
землю. Нужно  
обильно полить ее,  
прежде чем  
взойдет росток, и  
неустанно  
трудиться, чтобы  
этот росток не  
увял, а вырос и дал  
плоды»

Наш Центр располагается  
по адресу:  
г.Белая Калитва,  
ул.Коммунистическая,д.28

Режим работы специалистов:  
Педагоги-психологи  
С 9.00-16.00  
С понедельника по пятницу.

Мы всегда рады вам помочь!

Муниципальное бюджетное учреждение

«Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи»



**Я люблю тебя,  
жизнь!**

Вкус жизни зависит от вкуса  
живущего.

2019 г.