



**В нашем техникуме работает Кабинет психологической помощи, где Вы можете получить консультацию специалиста, психологическую помощь и поддержку в разрешении трудных вопросов и сложных жизненных ситуаций, содействие в личностном росте, развитии и самореализации.**

**Психолог:** Смолянова Валерия Владимировна

**Принцип работы психолога** – это конфиденциальность и добровольность. Вся психологическая помощь оказывается **бесплатно**.

**Основные формы работы** – индивидуальное консультирование, тестирование, групповые занятия с элементами тренинга, мини-лекции (для всех участников образовательного процесса).

**Кабинет психолога находится на втором этаже в здании №1 (Октябрьская, 4)**

Психологическое консультирование проводится по предварительной записи при беседе с психологом.

**Целью работы психолога является:**

- психолого-педагогическое сопровождение студентов и студенческих групп в образовательном процессе, повышение психологической защищенности студентов.
- обеспечение социально-психологических условий, способствующих повышению качества образовательного процесса в техникуме и направленных на максимально полное раскрытие личностного потенциала каждого из его субъектов.

**Задачи психолога:**

- сбор и анализ результатов обследований, создание банка данных психологической информации, составляющих социально-психологический портрет студентов техникума;

- помощь кураторам в создании атмосферы психологического комфорта, в повышении эмоционального настроения в коллективах студентов;
- выявление и изучение потребностей студентов, их интересов, отклонений в поведении, адаптированности к социальной среде;
- взаимодействие с семьей студентов, кураторами, преподавателями-предметниками для оказания психологической помощи студенту;
- организация и проведение работы по профилактике правонарушений, наркомании, табакокурения и употребления алкоголя в студенческой среде;
- организация в содействии формирования у обучающихся потребности в саморазвитии и самовоспитания;
- проведение тренинговых занятий, направленных на развития групповых отношений, коммуникативной компетентности, личностного роста всех участников образовательного процесса.

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

1. Трудности в учёбе. Если Вам необходимо найти ответ на вопрос «Что мне мешает учиться лучше?» На консультации мы постараемся определить, в чём причина и каким образом это исправить, другими словами попробуем найти, что и как необходимо развивать, чтобы изменить ситуацию к лучшему.

2. Взаимоотношения в группе. Есть люди, которые легко 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. 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. Столкнулись с ситуацией конфликта, ссоры, отсутствием взаимопонимания с самыми близкими нам людьми, родителями и эта ситуация приносит Вам боль. 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. 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. Психолог - человек, который владеет технологией развития тех или иных качеств, навыков и умений и с удовольствием поделится этой технологией с вами.