

ПОЧТА ДОВЕРИЯ



Уважаемые ребята, родители и педагоги!

Информируем вас о том, что в школе работает анонимная почта доверия.



Что это значит?

Если у вас есть личная проблема, которую вы не в состоянии решить сами, или если вы почувствовали себя некомфортно в стенах нашей школы, то вы можете написать короткую записку и сбросить ее в почтовый ящик, который находится на двери кабинета педагога-психолога.

Вам необязательно указывать свое имя или фамилию. Почта доверия абсолютно анонимная. Будьте также уверены, что ваше сообщение обязательно будет рассмотрено администрацией школы. Один раз в неделю почта изымается из почтового ящика и тщательно изучается специальными уполномоченными работниками школы.

Написав нам, Вы можете:
поделиться своей тревогой
рассказать о том, что Вас волнует.
**Кому требуется помощь и поддержка
доверьтесь нам, мы рады будем Вам помочь.**



Вниманию учащихся!

Если тебе не с кем поделиться, трудно сделать первый шаг и прийти на консультацию, ты можешь написать на «Почту доверия». Можешь оставить свое обращение (письмо, записку) с вопросами, просьбами, предложениями, пожеланиями. Если хочется что-то сказать, но стесняешься – напиши! Указывать имя и фамилию не обязательно, то есть твое послание может быть анонимным.

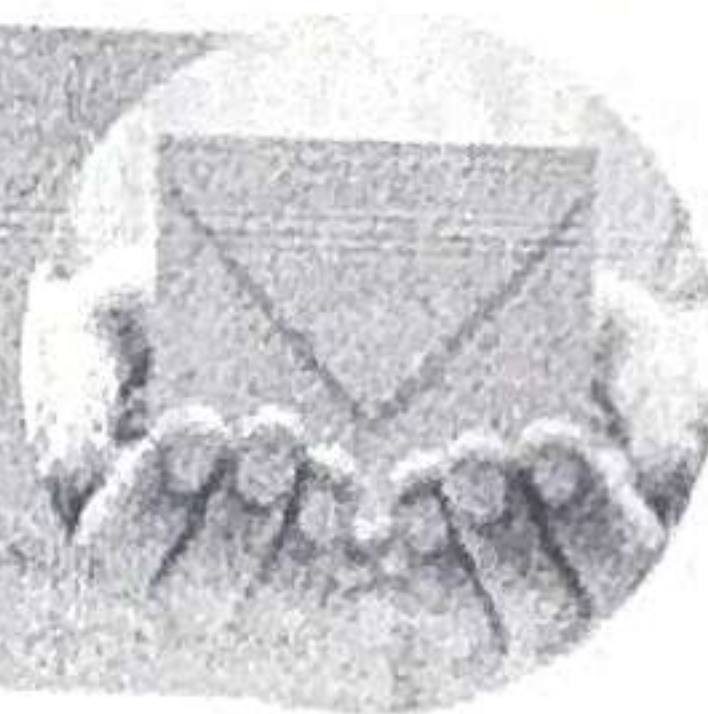
Главное – оставь свой «ник» или любое вымышленное имя, чтобы потом найти ответ на свое обращение. Ответы на письма будут вывешены возле ящика «почты доверия». Запомнив свой «ник», ты сможешь прочесть ответ на свое письмо, и никто даже не узнает, что ты воспользовался «Почтой доверия», если только ты сам не захочешь об этом рассказать.



Почтовый ящик находится на двери кабинета педагогов-психологов (каб.304)

Помни: проблема решится быстрее, если ты о ней скажешь!

ПОЧТА ДОВЕРИЯ



ОТВЕТЫ НА ОБРАЩЕНИЯ В ПОЧТУ ДОВЕРИЯ

Уважаемая Акси́нья, Вы пишете, что переживаете уход близкого Вам человека, который мог Вас поддержать и многому научил.

Нелегко расставаться с теми, кого мы любим. При любых обстоятельствах потеря близкого человека – это большое горе. Адаптация к новой реальности требует времени, и она непредсказуема. Хотя простого рецепта, как пережить утрату, нет, все же есть несколько простых, но мудрых советов.

1. Найдите себе друзей, которые смогут Вас поддержать, среди которых вы можете быть одни, но не быть одинокими, которые ничего не будут от вас требовать или возлагать на вас какие-либо ожидания.
2. Старайтесь не осуждать себя за то, что вы «не делаете лучше» или «не держите себя в руках». Со временем вам станет легче, и вы почувствуете себя самим собой.
3. Примите свои эмоции. Поймите, что чувства возникают независимо от того, нравится нам это или нет. Все, что мы можем сделать, это позволить им двигаться подобно волнам в океане или облакам в небе. Чувствовать эти волны не является ни слабостью, ни чем-то неестественным. Важно научиться управлять своими эмоциями и чувствовать, когда вам необходима профессиональная помощь.

А по поводу любимого дела, возможно, этому человеку было бы приятно знать, что он был полезен тем, что научил Вас делу которое Вам нравится и Вы продолжаете им заниматься.

педагог-психолог Рой Марина Николаевна
педагог-психолог Петрова Наталья Сергеевна

Уважаемая Хлоя Дикер, перестать общаться с Каролиной или простить ее решать только Вам. Вам важно решить насколько Вы нуждаетесь в дружбе Каролины. Готовы ли, что возможно, еще раз столкнетесь с её предательством? Разберитесь, почему подруга так обошлась с вами? А вдруг в это ситуации присутствует и ваша вина. Проанализировав ситуацию, вы поймете, насколько важен для вас этот человек в качестве подруги.

педагог-психолог Рой Марина Николаевна
педагог-психолог Петрова Наталья Сергеевна