** Кто такой психолог?**

**ПСИХОЛОГ** - это специалист, который помогает разобраться в самом себе: в своих эмоциях и переживаниях, в причинах проблем во взаимоотношениях с ровесниками, взрослыми и др. Он помогает самостоятельно принять решение, подходящее в данной ситуации именно тебе. В отличии от других специалистов, психолог обязан хранить в тайне всё, что от тебя узнал. С психологом ты можешь поговорить о потере контакта с родителями; о конфликтах в семье, о непонимании твоих желаний, о жестком обращении, принуждении или о том, что сегодня является самым важным для тебя.

***Помни***: Общение с психологом может быть самым различным: личная консультация, общение по телефону, через сайт, чтение книг по психологии для подростков.

***Когда нужно обращаться за помощью обязательно?***

К сожалению, бывает, что твои ровесники обратиться к взрослым не решаются, потому что стыдятся поделиться своими переживаниями с чужим человеком или не верят, что им смогут помочь, или считают это признаком слабости. В результате, попав в сложную ситуацию, ты будешь самостоятельно искать решение и часто поступать опрометчиво. Эти решения могут привести тебя совсем не туда, куда бы ты хотел.

**! Запомни !**

* Если ты подвергаешься насилию в семье или школе...
* Если тебя обижают, унижают сверстники или взрослые..
* Если тебя запугивают или шантажируют, отнимают деньги или вещи..
* Если тебе кажется, что весь мир против тебя...
* Если ты не можешь разобраться в себе и своих чувствах...
* Если тебе кажется, что ты остался совсем один...

***!!! Самое время обратиться к специалистам, которые могут понять тебя и помочь!***

Главное знай - **неразрешимых ситуаций не бывает!**