***Помощь психолога – что это такое?***

*Каждый день Бог посылает нам – вместе с солнцем – возможность изменить всё то, что делает нас несчастными. И каждый день мы пытаемся притвориться, будто не замечаем этой возможности.*

*Пауло Коэльо*

Люди по-разному реагируют на трудности, с которыми каждый человек сталкивается в жизни. Это зависит от множества причин – от физического и психического здоровья до отношения к жизни. Деятельный человек, как правило, начинает активный поиск выхода из сложной ситуации: это общение с друзьями, путешествие, активное занятие спортом, работой, хобби. Но, к сожалению, случается и так, что, когда человеку плохо, он зашел в тупик, у него нет сил и энергии позаботиться о себе и  справиться с плохим настроением. В этом случае на помощь может прийти **психолог**.

Любое взаимодействие с психологом – в индивидуальной форме или в форме тренинга позволяет человеку осознать самого себя, свои ресурсы, свои чувства и желания, свои трудности и возможности. Преимущества работы с психологом таковы, что он, обладая специальными знаниями, увидит ситуацию глубже, поможет найти способ устранения негативных процессов внутри человека и в его внешнем мире.

Индивидуальные психологические консультации направлены на решение вопросов личного характера (это страхи, депрессивные состояния, проблемы в общении, самоопределение), на нормализацию межличностных отношений, профориентацию, на помощь в развитии и воспитании ребенка, установление эффективных взаимоотношений детей и подростков со сверстниками.

Не следует забывать также, что психология не только взрослого человека, но и ребёнка таит в себе массу секретов, разобравшись в которых мы можем наладить здоровые взаимоотношения и заложить в малыше основы здоровой психологической жизни. Поэтому нам, взрослым, важно заметить «психологические особенности» детей и вовремя обратиться с ними к психологу, который определит, какие формы взаимодействия с малышом наиболее важны: индивидуальные, групповые, или даже совместные занятия с родителями. Индивидуальные занятия психолога направлены, как правило, на устранение страхов, переживания стрессов и посттравматических ситуаций (развод родителей, смерть близких и др.), агрессивного поведения, детского непослушания. Такие занятия также способствуют преодолению повышенной возбудимости, робости и застенчивости, упрямства и негативизма. Посещение совместных занятий родителей с детьми поможет родителям правильно относиться к поведенческим проблемам детей, развить самостоятельность детей, создавать в семье атмосферу доверия. Групповые формы работы с детьми и подростками укрепляют уверенность в себе и обогащают эмоциональную сферу, формируют задатки лидерства и учат создавать ситуации успеха, развивают интерес к саморазвитию и самоопределению.

Тематические тренинги для подростков и взрослых помогают выработать новое поведение в сложных ситуациях.

Счастье и несчастье – это результат работы нашего внутреннего мира. Не забывайте об этом и стремитесь сделать свою жизнь счастливее!

**Центр развития и коррекции для детей и взрослых «ГАРМОНИЯ» предлагает**

***УСЛУГИ ПСИХОЛОГА ВЗРОСЛЫМ, ПОДРОСТКАМ И ДЕТЯМ***

* Индивидуальное и семейное консультирование
* Консультации для подростков
* Индивидуальные и групповые занятия
* Тематические тренинги для старшеклассников и взрослых
* Совместные занятия детей и родителей
* Психологический кружок для дошкольников и студия для школьников
* Школы для родителей