

## ДОБРИЙ ДЕНЬ!

Я психолог територіального центру!

### НАВЩО Я ТУТ?

Щоб підвищувати психологічну культуру і грамотність, що сприяють гармонійному розвитку особистості

Щоб сприяти адаптації, духовної реабілітації одержувача соціальних послуг

Щоб навчати вас прийомам саморегуляції, самовиховання, самонавчання

Щоб давати вам психологічну підтримку в складних обставинах

Щоб надавати вам інформаційну та консультативну допомогу в питаннях самовизначення, взаємовідносин, кризових емоційно нестабільних станів

Щоб дати вам інструменти розкриття внутрішньої сили для подолання складних етапів життя

### МОЇ ПРАВИЛА:

- професійно грамотний підбір методик і прийомів
- дотримання етичного кодексу психолога
- конфіденційність - все, що ви говорите в моєму кабінеті, залишається між нами
- коректність і ввічливість

### ЩО Я РОБЛЮ:

- Я працюю тільки з тими людьми, які прийшли до мене добровільно і попросили про допомогу
- Я задаю питання про вашу ситуації і проводжу аналіз зібраних фактів для подальшої корекції
- Я допомагаю розібратися з емоціями, які ви відчуваєте, і виявити ваші потреби, які в даний момент не задовольняються
- Я вивчаю вашу життєву історію і підбираю методики, які використовуєте ви самі для того, щоб поліпшити ваш емоційний стан
- Я йду з вами поруч в складний період, підбираючи інструменти для більш комфортного проходження шляху

- Я навчаю вас уважному ставленню до власних емоцій і станів для вашого самостійного усвідомленого життя

- Я навчаю вас саморегуляції емоційних станів і вирощуванню внутрішніх опор для того, щоб в складних ситуаціях ви залишалися емоційно стійкими і життєво компетентними

- Іншими словами, я даю вам інструменти для того, щоб ви самі могли ефективно реагувати на життєві зміни і використовувати ці інструменти для вирішення поточних завдань у внутрішньому та зовнішньому житті

### ТЕМИ, З ЯКИМИ ВИ МОЖЕТЕ ЗВЕРНУТИСЯ ДО МЕНЕ:

1. Емоційне виснаження
2. Емоційні гойдалки
3. Відносини з дітьми, батьками, партнерами
4. Вікові зміни
5. Кризовий стан: розлучення, криза середнього віку, дорослішання дітей, вихід на пенсію
6. Проживання горя у період скорботи
7. Робота з втратою: сімейного стану, житла, соціального статусу, здоров'я, економічного статусу
8. Конфлікти на роботі
9. Адаптація до змін
10. Навички ефективного спілкування
11. Робота з емоціями: образа, провина, сором, заздрість, гнів, страх, дратівливість
12. Підвищена тривожність
13. Апатія, втрата смислів
14. Втрата емоційної чутливості
15. Знецінення себе і своїх досягнень
16. Психологічне насильство
17. Робота з особистими межами

Рада бути Вам корисною, ваш психолог.

Вартість послуги психолога для жителів інших громад складає 46,4 грн. (30 хв.).

**ЛАСКАВО ПРОСИМО НА КОНСУЛЬТАЦІЮ  
ДО ПСИХОЛОГА!!**

За довідками звертайтеся за тел.: 5-61-61,0961918054  
або за адресою:  
м. Южноукраїнськ, бул. Цвіточний, 9



Комунальний заклад «Територіальний центр соціального  
обслуговування (надання соціальних послуг) Южноукраїнської  
міської територіальної громади»

**Психолог комунального закладу  
«Територіальний центр соціального обслуговування  
(надання соціальних послуг) Южноукраїнської  
міської територіальної громади»**



**Южноукраїнськ  
2022 рік**