

Ibland mår man dåligt

Ibland kan man känna sig ledsen och arg.

Ibland kan man känna sig orolig.

Ibland kommer det bara en massa känslor i hela kroppen.

Det kan vara svårt att veta varför.

Man kan behöva prata om vad man känner.

Då kan det vara bra att prata med en psykolog

Man kan prata om att känna sig ensam.

Man kan prata om sitt handikapp.

Man kan prata om att det ibland är svårt att förstå.

Man kan prata om sitt liv.

Man kan prata om sina föräldrar, syskon, vänner eller personal.

Eller så kan man prata om något annat viktigt.

Varför är det bra att prata med en psykolog?

Det kan vara svårt att berätta om vissa saker för sina föräldrar eller personal.

Psykologen berättar inte för andra vad man pratat om, bara om man själv vill det.

Psykologen är van att prata med människor som mår dåligt.

Hur går det till?

Först träffar man psykologen några gånger.

Sen bestämmer man tillsammans med psykologen om man ska fortsätta att träffas.

Man tänker och pratar tillsammans med psykologen.

Man träffar psykologen en gång i veckan.

Man träffas alltid samma tid och samma veckodag.

Man träffas i 45 minuter varje gång.

***Att prata med
en
psykolog***

