

Kedves Jóskás Diák!

Itt van pár dolog, amit érdemes tudnod az iskolapszichológus munkájával kapcsolatban:

Mit csinál az iskolapszichológus?

- Egyéni segítő beszélgetések
Az egyéni tanácsadás célja, hogy jobban átlásd, kezeld az a nehézséget, ami pillanatnyilag kilátástalannak tűnik. A beszélgetés úgy zajlik, hogy egyeztetünk egy időpontot (tanítás után, vagy lyukas órában) és 45 percet szánunk arra, hogy körbejárjuk a téged foglalkoztató témát, és azt, hogy mit tudnánk kezdeni vele. Egy alkalommal tudunk találkozni anélkül, hogy bárki tudna róla, viszont ezt követően a szüleidnek be kell egyeznie, hogy járhass hozzá. Ehhez egy tájékoztató és beleegyező nyilatkozatot kell aláírniuk. Fontos tudnod, hogy a beszélgetésen elhangzottak titoktartás alá esnek, viszont ha van olyan, amit meg kell beszélni másokkal is, azt előre egyeztetni fogjuk!
- Csoportos és osztályfoglalkozások
Sokakat érintő kérdéseket, például tanulásmódszertan, pályaválasztás, stressz kezelés, csoportos alkalmak során interaktívan dolgozunk fel.

Milyen dolgokkal lehet megkeresni?

Az alábbi pár példa megmutatja, hogy milyen dolgokban tud segíteni az iskolapszichológus

- Önismereti kérdések: Ki is vagyok én, mit szeretnék, hogy lettem ilyen, hogy működöm, mi motivál?
- Hirtelen hangulatváltozások: Egyszer fent, egyszer lent, kiszámíthatatlanul, és már nehezen tudom ezt kezelni.
- Tanulási nehézségek: Hiába ülök felette, nem megy. Hogy lehetne hatékonyabban tanulni, milyen módszer lenne hasznos nekem?
- Konfliktusok: Sokszor összeveszek családtagjaimmal, barátaimmal, párommal, szeretném jobban kezelni ezeket a helyzeteket.
- Beilleszkedési nehézség: Mintha nem tartoznék soha, kívülállónak érzem magam, szeretnék közelebb kerülni az emberekhez.
- Indulatkezelési nehézség: Hirtelen felkapom vizet, és olyat mondok, teszek, amit nem szeretnék.
- Pályaválasztási kérdések: Nem tudom melyik fakultáció, egyetem, szakma illene hozzám.
- Szorongás: Túlságosan izgulok dolgozat előtt, vagy új társaságban, s ettől nem tudok jól teljesíteni, vagy önmagam lenni.
- Krízishelyzetek: Hirtelen elvesztettem egy szerettem, vagy valami megrázó történt velem.

Ezeket kívül bármi mással is jöhetsz, amit szeretnél megosztani egy objektív, kívülálló féllal.

Mikor és hol találsz meg?

- Személyesen: A pszichológusi szoba az alagsorban található az ebédlő mellett (017)
- A nagy szünetekben (4.-5., és 5.-6. óra között), és ha nyitva az ajtó, bármikor bejöhetsz!
- E-mailben: Írj nekem e-mailt, egy napon belül válaszolok rá!
jagpszichologus@gmail.com