

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, ha még nem múltál el 18 éves, akkor 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 és motivációs nehézségek:** Hiába ülök felette, nem megy. Sokat halogatok, nincs időm tanulni. Hogy lehetne hatékonyabban csinálni, milyen módszer lenne hasznos nekem?
- **Konfliktusok:** Sokszor összeveszek családtagjaimmal, barátaimmal és párommal. Szeretném jobban kezelni ezeket a helyzeteket.
- **Beilleszkedési nehézség:** Mintha nem tartoznék sehova, kívülállónak érzem magam, nincsenek igazi barátaim, szeretnék közelebb kerülni az emberekhez.
- **Indulatkezelési nehézség:** Könnyen leszek ingerült, és olyat mondok vagy teszek, amit nem szeretnék. Nehezen tudom kontrollálni a dühömet.
- **Pályaválasztási kérdések:** Nem tudom mi lesz velem a gimnázium után. 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.

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

Mikor és hol találsz meg?

Személyesen: A pszichológusi szoba az alagsorban található (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@jagbp.com