

Kedves Jóskás Diákok!

Itt van pár dolog, amit érdemes lehet tudnotok az iskolapszichológus munkájával kapcsolatban.

### **Mit csinál az iskolapszichológus?**

- **Egyéni segítő beszélgetések:** A segítő beszélgetések célja, hogy közösen körbejárjuk azt a nehézséget vagy kérdést, ami az adott pillanatban különösen foglalkoztat, esetleg kilátástalannak tűnik, megvisel, vagy jelentős szenvedést okoz Neked. A beszélgetésekre kijelölünk egy időpontot (tanítás után vagy az órarendbe illesztve), és azt a 45 percet arra szánjuk, hogy együtt átbeszéljük az adott problémát, és átgondoljuk az azzal kapcsolatos lehetőségeket, megoldásokat. Egy alkalommal tudunk találkozni anélkül, hogy bárki tudna róla, azonban 18 éves kor alatt a több alkalmas segítő beszélgetések szülői beleegyezéshez kötöttek. Ehhez egy tájékoztató és beleegyező dokumentumot kell aláírniuk a szülőknek. A segítő beszélgetésekre, mint minden pszichológusi munkára titoktartás vonatkozik, azonban vannak olyan kivételes helyzetek, amikről a szülőkkel vagy a pedagógusokkal is beszélni kell, ezt azonban előre egyeztetni fogjuk!
- **Csoportos és osztályfoglalkozások:** Az osztályfoglalkozások számos téma köré épülhetnek, lehetnek akár közösségfejlesztés jellegűek, szólhatnak a stresszkezelésről, pályaválasztásról, önismeretről, erőforrások kereséséről, vagy bármilyen olyan fókuszált témáról, ami az osztályt éppen foglalkoztatja. Ezeket a témákat közösen, interaktív jelleggel dolgozzuk fel.

### **Milyen témákkal lehet az iskolapszichológushoz fordulni?**

Nyugodtan keress bármilyen olyan nehézséggel, ami foglalkoztat, és úgy érzed, segítségre szorulsz az áthidalásában és a megküzdésben. Alább láthatsz pár példát, hogy milyen témákban, fókusszal lehet az iskolapszichológus segítségét kérni:

- Iskolai nehézségek: tanulási vagy beilleszkedési nehézségek, motivátlanság
- Pályaválasztás
- Önismereti kérdések: milyen vagyok én, mit szeretnék, mi motivál?
- Kapcsolati nehézségek, baráti konfliktusok
- Szorongás akár dolgozatok, teljesítményhelyzetek során, akár szociális helyzetekben
- Családi nehézségek
- Hangulatváltozások, indulatkezelési nehézségek
- Krízishelyzetek

### **Mikor és hol találsz meg?**

Személyesen: Az iskolában az alagsorban a 017-es szobában találsz meg, az ajtóra mindig ki van írva, hogy merre vagyok. Ha a „nézz be nyugodtan” táblát látod vagy nyitva van az ajtó, gyere be nyugodtan!

Emailben: A [jagpszichologus@jagbp.com](mailto:jagpszichologus@jagbp.com) email címre tudsz nekem írni bármilyen kérdéssel vagy ha szeretnél segítő beszélgetésre jelentkezni hozzám.