

PSYCHOLOG SZKOLNY



***Psycholog szkolny
Karolina Mach - sala 055***



Psycholog szkolny to osoba, która zajmuje się w szkole pierwszą pomocą psychologiczną. Mogą się do niej zgłosić wszystkie osoby tworzące szkolną społeczność (uczniowie, rodzice/opiekunowie uczniów, nauczyciele), które zmagają się z różnego rodzaju trudnościami emocjonalnymi, związanymi z funkcjonowaniem w grupie społecznej czy nauką szkolną.



Drogi Uczniu! Jeśli:

- masz jakiś problem i nie wiesz z kim o tym porozmawiać lub jak go rozwiązać,
- czujesz się samotny bądź nierozumiany,
- stoisz przed trudnym wyborem i potrzebujesz pomocy w podjęciu decyzji,
- boisz się chodzić do szkoły,
- źle czujesz się w swojej klasie bądź masz trudności w relacjach z uczniami ze swojej szkoły,
- czujesz się odizolowany od rówieśników albo wpadłaś/eś w towarzystwo, które robi rzeczy, które Ci się nie podobają (uważasz, że są niewłaściwe),
- ktoś Ci dokucza, wyzywa, wyśmiewa, grozi, wymusza od Ciebie pieniądze itp.,



- masz trudności w nauce,
- masz problemy w relacjach z osobami dorosłymi (rodzicami, opiekunami, nauczycielami),
- martwisz się sytuacją w domu rodzinnym,
- ktoś z Twojego otoczenia ma problem i czujesz, że potrzebuje pomocy,
- często boli cię głowa albo brzuch chociaż jesteś zdrowy,
- masz problem z kontrolowaniem swoich emocji/agresji,
- zrobiłeś coś, czego bardzo żałujesz,
- jesteś nieśmiała/ły i bardzo chcesz to zmienić,
- po prostu chcesz porozmawiać lub o coś spytać,

**Przyjdź – razem spróbujemy sobie
z tym poradzić!**

Rozmowa może sprawić, że znajdziesz sposoby rozwiązania nurtujących Cię problemów.

Twoje trudności nie świadczą o tym, że jesteś inna/y, gorsza/y.

Każdy ma jakieś problemy i doświadcza nieprzyjemnych emocji.

Jesteś odważna/y, ponieważ umiesz przyznać się samemu przed sobą, że nie potrafisz sobie z czymś poradzić.

Rozmowa to dojrzała i właściwa decyzja.



Pamiętaj, że nie jesteś

sam!

