

## ISKOLAPSZICHOLOGUS

**Az iskola pszichológusa: József Ilona**

**Elérhetőségei: 403-6214**

**Fogadóórák: csütörtök**

**Kedves Diákok! Kedves Szülők!**

Iskolánk pszichológusa várja a gyerekek jelentkezését, ha iskolai vagy magánéleti problémákkal küzdenek. Az anonimitás természetes!

Személyes találkozásra időpontot telefonon vagy személyesen tudnak kérni. Időpont egyeztetés feltétlenül szükséges

### **Fontos tudnivalók**

Az iskolapszichológust köti a titoktartási kötelezettség, a vele való találkozás önkéntes. A találkozások száma teljes mértékben a problémától függ – lehet akár egy, de lehet 4-5 alkalom is. Alapvetően beszélgetés történik a pszichológusnál, továbbá játékos feladatok vagy rajzolás, esetleg néhány teszt kitöltése. Bizonyos esetekben az iskolapszichológus tovább irányítja a segítségkérőket más intézményhez (pl. nevelési tanácsadóba).

### **Diákoknak – Mikor érdemes felkeresni az iskolapszichológust?**

- Ha az utóbbi időben nem tudsz eléggé összpontosítani vagy egyszerűen elment a kedved a tanulástól, és ez már a tanulmányi eredményeidet is meglátszik
- Ha gyakran tapasztalsz testi tüneteket felelés, dolgozatírás előtt (szédülés, fáj a hasad, a fejed, hasmenésed van, izzadsz stb.)
- Ha olyan dolog történt veled, amivel nem tudsz mit kezdeni
- Ha túl sokat vagy túl keveset alszol, vagy jelentős mértékben ingadozik a testsúlyod, ok nélkül változik a hangulatod, sokszor ingerült vagy

### **Szülőknek - Mikor érdemes felkeresni az iskolapszichológust?**

- Ha gyermeke viselkedése hirtelen megváltozott, és ennek nem érti okát
- Ha gyermeke tanulmányi eredménye hirtelen jelentősen romlott
- Ha egyre nehezebben találja a közös hangot kamasz gyermekével
- Ha jelentős változás állt be (pl. válás, haláleset) a családban, és szeretné, ha gyermeke a lehető legkevésbé sérülne ebben a helyzetben

Ha úgy gondolja, hogy nem Önnek, hanem gyermekének lenne szüksége pszichológusi támogatásra, ezt beszéljék meg otthon, közösen. Ha a gyermek maga nem motivált a pszichológussal való közös munkára, akkor a folyamat eredménytelen lesz. Belső motiváció nélkül a pszichés segítségnyújtás nem tud működni.