

PSYCHOLOG SZKOLNY



Krystyna Nawrocka

Godziny otwarcia:

PONIEDZIAŁEK 13.30 – 15.15

WTOREK 9.45- 11.30

ŚRODA 8.00 – 11.30

CZWARTEK 9.30 – 11.30, 13.30 – 15.00

PIĄTEK 13.30 – 15.00

„Każda rozmowa może być początkiem dobrej zmiany.”

Psycholog szkolny jest osobą, do której można przyjść z różnymi trudnościami, pytaniami, wątpliwościami czy po prostu potrzebą rozmowy.

Nie trzeba czekać, aż problem stanie się bardzo poważny. Czasami wystarczy jedna rozmowa, aby lepiej zrozumieć swoje emocje, spojrzeć na sytuację z innej perspektywy i znaleźć możliwe rozwiązanie.

Pamiętaj !!!!!

PROSZENIE O POMOC TO NIE POWÓD DO WSTYDU.

TO OZNAKA TROSKI O SIEBIE I SWOJEJ ODWAGI.

KIEDY MOŻESZ ZWRÓCIĆ SIĘ DO PSYCHOLOGA?

Możesz porozmawiać z psychologiem szkolnym, gdy:

- czujesz smutek, złość, lęk lub napięcie i trudno Ci sobie z nimi poradzić;
- masz gorszy dzień lub trudniejszy okres w swoim życiu;
- czujesz się samotny, niezrozumiany lub odrzucony;
- masz trudności w relacjach z kolegami i koleżankami;
- doświadczasz konfliktów lub przemocy;
- ktoś Cię wyśmiewa, obraża, zastrasza lub krzywdzi;
- masz problemy rodzinne;
- trudno Ci odnaleźć się w nowej sytuacji;
- stresujesz się szkołą, sprawdzianami, ocenami lub wystąpieniami;
- masz trudności z koncentracją, motywacją lub nauką;
- martwisz się o siebie albo o kogoś bliskiego;
- trudno Ci zaakceptować siebie lub swoje emocje;
- przeżywasz ważną zmianę albo trudne wydarzenie;
- potrzebujesz pomocy w rozwiązaniu konfliktu;
- chcesz porozmawiać z kimś, kto Cię wysłucha;
- po prostu czujesz, że potrzebujesz wsparcia.

Nie musisz wiedzieć, czy Twój problem jest „wystarczająco poważny”.

Jeśli coś Cię martwi – warto o tym porozmawiać.

W CZYM MOŻE POMÓC PSYCHOLOG SZKOLNY?

Psycholog szkolny wspiera uczniów w lepszym rozumieniu siebie, swoich emocji i relacji z innymi.

Wspólnie można pracować między innymi nad:

- radzeniem sobie ze stresem;
- rozpoznawaniem i wyrażaniem emocji;
- budowaniem poczucia własnej wartości;
- rozwijaniem umiejętności komunikowania się;
- radzeniem sobie z trudnymi sytuacjami;
- rozwiązywaniem konfliktów;
- budowaniem prawidłowych relacji z rówieśnikami;
- radzeniem sobie z presją grupy;
- zwiększaniem motywacji do nauki;
- rozwijaniem umiejętności radzenia sobie z porażkami i trudnościami;
- wzmacnianiem mocnych stron i zasobów ucznia.

Psycholog może również pomóc w znalezieniu odpowiedniej formy specjalistycznego wsparcia, jeżeli sytuacja tego wymaga.

ROZMOWA Z PSYCHOLOGIEM

Spotkanie z psychologiem szkolnym może mieć różną formę. Czasami jest to jednorazowa rozmowa, a czasami kilka spotkań, podczas których wspólnie szuka się najlepszego sposobu rozwiązania trudnej sytuacji.

Psycholog:

śłucha – rozmawia – wspiera – pomaga zrozumieć – wspólnie szuka rozwiązań.

Ważnym elementem pracy psychologa jest poszanowanie prywatności ucznia. W sytuacjach, w których zagrożone jest zdrowie lub bezpieczeństwo dziecka,

konieczne może być podjęcie odpowiednich działań i poinformowanie osób, które mogą udzielić dalszej pomocy.

SZANOWNI RODZICE!

Psycholog szkolny jest również do Państwa dyspozycji.

Jeżeli zauważają Państwo u dziecka niepokojące zmiany w zachowaniu, trudności emocjonalne, problemy w relacjach z rówieśnikami, niechęć do szkoły, spadek motywacji lub inne sygnały budzące Państwa niepokój – zachęcamy do kontaktu.

Wspólnie możemy zastanowić się:

- co może być przyczyną trudności;
- jak można wesprzeć dziecko;
- jakie działania warto podjąć w szkole i w domu;
- czy potrzebna jest konsultacja z innym specjalistą;
- gdzie można uzyskać dodatkową pomoc.

Nie trzeba czekać, aż trudność się pogłębi. Wczesna rozmowa i odpowiednie wsparcie mogą pomóc dziecku szybciej odzyskać poczucie bezpieczeństwa i równowagi.

SZANOWNI NAUCZYCIELE!

Psycholog szkolny współpracuje z nauczycielami i wychowawcami w celu zapewnienia uczniom odpowiedniego wsparcia psychologiczno-pedagogicznego.

Może pomagać w:

- rozpoznawaniu potrzeb emocjonalnych i społecznych uczniów;
- analizowaniu trudnych sytuacji wychowawczych;
- planowaniu działań wspierających ucznia;
- podejmowaniu działań profilaktycznych;

- rozwiązywaniu konfliktów;
- wspieraniu uczniów w sytuacjach kryzysowych;
- współpracy z rodzicami;
- współpracy z innymi specjalistami i instytucjami.

PSYCHOLOG SZKOLNY A POMOC PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA

Psycholog jest jednym ze specjalistów udzielających w szkole pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

W zależności od potrzeb ucznia pomoc może obejmować między innymi:

- konsultacje i rozmowy indywidualne;
- działania wspierające rozwój emocjonalny i społeczny;
- pomoc w sytuacjach kryzysowych;
- działania profilaktyczne;
- wsparcie w trudnościach szkolnych i relacyjnych;
- współpracę z rodzicami i nauczycielami;
- kierowanie do odpowiednich specjalistów lub instytucji, jeśli potrzebna jest szersza pomoc.

GDY POTRZEBUJESZ POMOCY

Jeśli coś Cię martwi, nie wiesz, jak poradzić sobie z trudną sytuacją albo po prostu potrzebujesz rozmowy – **przyjdź i porozmawiaj.**

Nie musisz mieć gotowego rozwiązania.

Wystarczy pierwszy krok.

„Nie musisz radzić sobie ze wszystkim sam.”

Kontakt przez:

- dziennik elektroniczny,
- szkolną pocztę elektroniczną,
- bezpośrednią rozmowę w szkole.

Jestem tutaj, żeby Cię wysłuchać, wesprzeć i pomóc znaleźć rozwiązanie.