

Információk gyermekeknek

Ha problémád akad, először sokszor a saját erődből próbálsz megoldani vagy azoktól kérsz segítséget, akik közel állnak hozzád. Ha esetleg ezután is úgy érzed, segítségre lenne szükséged, akkor bátran fordulj hozzám. Ezzel nem vállalsz semmilyen hosszú távú elkötelezettséget és kockázatot.

Fontos, hogy tudd: az, hogy valakinek problémája van teljesen hétköznapi és normális dolog! Sőt, az a furcsa, ha valaki azt mondja, neki nincs! Hogy valamivel pszichológushoz fordulsz az arról tanúskodik, erőfeszítést teszel azért, hogy a problémádra megoldást találj. A pszichológus nem fog kész tanácsokat adni Neked, nem lapul minden kérdésre válasz a zsebében, de abban biztosan segíteni tud neked, hogy közös erővel megtaláljátok azt a megoldást, ami a neked legjobb.

Felsorolok néhány problémát, amivel diákok fordulni szoktak hozzám:

- az utóbbi időben nem tudsz eléggé összpontosítani a feladataidra,
- gondjaid vannak a tanulással, pl. úgy érzed, sokat tanulsz, de ez mégsem látszik az eredményeiden,
- gyakran tapasztalsz testi tüneteket (szédülés, hasfájás, izzadás, remegés) pl. dolgozatírás, felelés előtt,
- gyakran szomorúnak, rosszkedvűnek érzed magad,
- úgy érzed, magányos vagy, nem tartozol sehová, nincs aki megértene,
- csalódtál valakiben, és nem tudsz túllépni rajta,
- egy ideje jelentős mértékben ingadozik a testsúlyod,
- sokszor ingerült és agresszív vagy, pedig azt sem tudod, miért,
- sokat veszekszel másokkal,
- nem tudod, milyen iskolában tanulj tovább,
- olyan változás történt az életedben, amit nehezen tudsz kezelni,
- olyan dolog történt veled, amivel nem tudsz mit kezdeni.

Fontos tudnivalók:

Mielőtt elkezdenénk együtt a foglalkozásokat, fontos, hogy egy aláírt beleegyező nyilatkozatod legyen a szüleid részéről. (Honlapról letölthető vagy az iskolában kérhető) Enélkül nem beszélgethetek Veled.

Mi történik itt?

Az első néhány alkalommal megismerkedem Veled, megnézzük, miben tudnánk együtt dolgozni később. A gondot, amivel jöttél, Te fogod és Te tudod majd megoldani. A foglalkozások alatt támogatást és eszközt kaphatsz ehhez. Beszélgetünk, és lehet, hogy megkérlek rajzolj valamit, vagy tölts ki egy tesztet azért, hogy még jobban megismerhesselek és Te is magad. Ezután megállapodhatunk abban, hogy jársz-e majd még hozzám, és ha igen, mit fogunk csinálni később.

Ha a problémád olyan jellegű, hogy másokat is érint (szüleid, tanáraid). Akkor szükség lehet arra, hogy velük is beszélgessek, de ezt Veled előre mindig meg fogom beszélni.

Mikor? Mennyit?

Az, hogy milyen hosszan, hányszor fogsz járni hozzám attól függ, milyen problémával kerestél meg. Egy óra általában 45 perces, amelyet iskolai időd alatt, az elfoglaltságaidhoz igazodva helyezünk el.

Titoktartás?

A pszichológusoknak titoktartási kötelezettsége van. Ez azt jelenti, hogy minden, amit mondasz közöttünk marad. Kivéve, ha Te beleegyezel, hogy ezt mással is közölhessem, illetve ha az amit elmesélsz magadra vagy másra veszélyes.