

Kedves Diákok!

Pálmai Kitti vagyok, az iskolapszichológusa a Váci SZC Lányi Ferenc Technikum és Szakképző Iskolájának.

Amivel hozzám fordulhattok:

Tulajdonképpen bármivel megkereshettek, ami nehézséget, problémát okoz számotokra. Legyen az az iskolával kapcsolatos vagy akár attól teljesen független. A segítségkéréshez néha nagy bátorság kell, ezért nagyon köszönöm, ha megtisztelsz a bizalmaddal és megteszed ezt a lépést a saját jólléted érdekében!

Néhány gyakori téma, amivel kereshettek:

- **Ha nehézségeid vannak a tanulásban:** Ha nehezen megy a tanulás, az odafigyelés az órák alatt, ha nem tudod hogyan oszd be az idődet vagy, ha nem tudod milyen irányba tanulj tovább.
- **Ha nehézségeid vannak az osztályban vagy az iskolában:** Például, ha gondjaid vannak a beilleszkedéssel, ha kiközösítenek, ha bántanak a többiek vagy nincsenek barátaid.
- **Ha életvezetési nehézségek adódnak:** Ha úgy érzed, hogy magányos vagy, sokszor vagy nagyon rosszkedvű, szomorú. Illetve, ha azt érzed, hogy nagyon szorongsz, stresszes vagy és kimerültnek, motiválatlannak érzed magad.
- **Ha konfliktusaid vannak másokkal, amik megoldásában segítséget kérnél:** Legyen akár a szüleiddel, testvéreiddel vagy másokkal.
- **Ha nehéz helyzetben vagy:** Például, ha valami nagy változás lép fel az életben, mert egy szeretted meghal, ha párkapcsolati nehézséged van, ha hirtelen költöznötök kellett vagy ha még bizonytalan vagy magadban néhány kérdésben.

Hol és mikor találtok meg?

PÉNTEKEN: 8.00 – 11.35 között (1. és 4. órák közt) – **a C239-es** teremben, ami egyben a **Mentori csoportszoba** is.

Hol érhetsz el még?

E-mail-ben a következő címen: palmai.kitti@vaciszcz.hu

Keressetek bátran!

Kedves Szülők/Gondviselők!

A gyermekeik lelki egészségének védelme érdekében szeretném, ha Önökkel és a pedagógusokkal közösen tudnánk fellépni. Nagyon köszönöm, ha megkeresnek és megtisztelnek a bizalmukkal!

Szülői konzultációt tudnak kérni az alábbi e-mailcímen: palmai.kitti@vaciszcz.hu