

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 megteszed ezt a lépést a saját jólléted érdekében!

Néhány téma, amivel kereshettek:

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

+ Minden olyan téma, amiről **TI** szeretnétek beszélni!

Hol és mikor találtok meg?

PÉNTEKEN: 8.00 – 11.35 között (1. és 4. órák közt) – **a C263-es** teremben, ami egyben a **Fejlesztő szoba** is

Hol érhetsz el még?

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