

Drogi uczniu ☺ !

Jeśli:

- masz jakiś problem i nie wiesz z kim o tym porozmawiać,
- czujesz się samotny, odizolowany od innych,
- masz trudności w nauce, w kontaktach z innymi ludźmi,
- jesteś nieśmiała/ ły i bardzo chcesz to zmienić,
- masz niskie poczucie wartości i pragniesz uwierzyć w siebie,
- źle czujesz się w swojej klasie lub szkole,
- ktoś Ci dokucza, wyśmiewa, grozi itp.,
- masz inne problemy w relacjach z rówieśnikami lub osobami dorosłymi (rodzicami, nauczycielami),
- doświadczasz sytuacji kryzysowych, np. śmierć kogoś bliskiego, rozwód rodziców, choroba własna lub kogoś w rodzinie, przeniesienie do nowej szkoły, przeprowadzka,
- ktoś stosuje względem Ciebie przemoc,
- pochodzisz z rodziny z problemem alkoholowym,
- martwisz się sytuacją w domu rodzinnym,
- powtarzają się u Ciebie objawy somatyczne: bóle głowy, bóle brzucha, zaburzenia snu i łaknienia,
- masz problem z kontrolowaniem agresji,
- masz trudność z rozwiązaniem konfliktów,
- często wybuchasz i tracisz panowanie nad sobą,
- nie radzisz sobie z napięciem i emocjami,
- trudno Ci jest poradzić sobie ze stresem w różnych sytuacjach,
- i w każdej innej sprawie...

przyjdź, zapraszam:) Razem spróbujemy sobie z tym poradzić.

Każdy problem jest ważny i każdy przeżywa go na swój, indywidualny sposób. Rozmowa z psychologiem pomoże zrzucić ciężar jaki Cię przytłacza, spojrzeć na Twój problem z innej strony. Może sprawić, że znajdziesz sposoby rozwiązania trudności.

psycholog szkolny Karolina Zając-Feledyn pokój 201