

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 rodzicami, nauczycielami,
- doświadczasz sytuacji kryzysowych, np. śmierć kogoś bliskiego, rozwód rodziców, choroba własna lub 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,
- często wybuchasz i tracisz panowanie nad sobą,
- masz trudność z rozwiązaniem konfliktów,
- 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 Karolina Zając-Feledyn pokój 201

ZAJĘCIA GRUPOWE „EFEKTYWNI W NAUCE”

Celem warsztatów będzie poznanie wybranych *technik szybkiego i skutecznego uczenia się*.

Uczestnicy zajęć poznają swój styl uczenia, czynniki wpływające na proces uczenia się, zasady funkcjonowania pamięci i jej rodzaje. Również zostaną przedstawione techniki efektywnego uczenia się. W efekcie uczniowie będą szybciej i skuteczniej przyswajać nowe wiadomości i umiejętności.

Jeśli chcesz aby nauka stała się szybka i przyjemna 😊 - zapraszam do zapisania się na warsztaty „Efektywni w nauce” do psychologa szkolnego pokój 201: poniedziałek 12.30-16.30, wtorek 7.10-11.10 czwartek 7.10-11.10

Po stworzeniu grupy będą ustalane terminy zajęć „Efektywni w nauce”.

KÓŁKO PSYCHOLOGICZNE „PSYCHE”

Psycholog szkolny zaprasza do zapisywania się na kółko psychologiczne „Psyche”. Skierowane jest do uczniów *zainteresowanych tematyką psychologiczną, pragnących dowiedzieć się więcej o sobie i motywach ludzkich zachowań, rozbudzić twórcze myślenie, doświadczyć technik relaksacyjnych, rozwinąć umiejętności komunikacyjne i asertywność.*

Uczniowie mogą zaproponować także tematy, które chcieliby poruszyć na kółku.

Jeśli jesteś osobą z otwartym umysłem, lubiącą dyskutować, analizować różne kwestie- kółko psychologiczne jest idealne dla Ciebie 😊.

Zapraszam do zapisania się na warsztaty do psychologa szkolnego pokój 201: poniedziałek 12.30-16.30, wtorek 7.10-11.10 czwartek 7.10-11.10

Po stworzeniu grupy będą ustalane terminy zajęć.