Kedves Szülő!

A 2026/2027-es tanévben iskolapszichológusi feladatokat fogok ellátni gyermeke iskolájában. Összeállítottam egy rövid tájékoztatót arról, milyen formában fogok dolgozni a következő tanévben, és milyen témákban. Célom a tanulók lelki egészségének, fejlődésének és tanulási eredményességének segítése.

A pszichológusi munka nem a „problémás esetekről" szól, hanem arról, hogy a gimnáziumi évek sok kihívást hoznak, amelyekben jól jöhet egy biztonságos, külső szemlélő támogatása:

- Teljesítmény és stressz: Iskolai szorongás, dolgozatok előtti lámpaláz, perfekcionizmus,
- Pályaválasztás és jövőkép: Bizonytalanság a továbbtanulással, a jövővel kapcsolatban, nyomás a környezet részéről.
- Kapcsolatok és elakadások: Baráti vagy családi konfliktusok, beilleszkedési nehézségek az új közösségbe,
- Energiahiány, túlterheltség: Burnout (kiégés) tünetei, motivációvesztés.

Alapelvek a munkám során:

- A diákokkal folytatott beszélgetések bizalmasak. Kivételt képeznek azok a krízishelyzetek, amikor a tanuló testi-lelki biztonsága (pl. önkárosítás, veszélyeztetettség) vagy mások biztonsága forog kockán.
- Az iskolapszichológusi segítség igénybevétele önkéntes (a diákok saját maguk is jelentkezhetnek).
- Rövid, tanácsadási jellegű folyamatokról van szó (általában 3–5 alkalom), nem pszichoterápiáról vagy pszichiátriai ellátásról. Ha mélyebb, hosszabb távú terápiás segítségre van szükség, szívesen segítek külső, a megfelelő intézmény megtalálásában.

Konzultációs időpontok:

Hétfő: 6-7. óra

Péntek: 4-5-6. óra

Elérhetőségem: poczegertrud@nagylaszlo-koszeg.edu.hu

Keressen bizalommal:

Baloghné Pőcze Gertrúd - iskolapszichológus