

Kedves Diákok!

Előfordul, hogy olyan dolgok történnek az életedben, amivel nem tudsz megbirkózni. (Családi problémák, iskolai problémák, szeretett személy elvesztése, tanulási nehézség, járványügyi helyzetből adódó problémák.)

Bárkivel előfordulhat, hogy nem érzi jól magát a bőrében, rossz kedve van, bizonytalan magában, nehezen tud koncentrálni, nem megy a tanulás, nehezen talál barátokat, esetleg konfliktusai vannak a társaival, vagy a szüleivel. Ilyenkor jól jöhet egy beszélgetés a baráti körtől, családtól is független szakemberrel.

2020. november 11. napjától a Derecskei I. Rákóczi György Gimnázium, Technikum és Kollégiumban 14/2020. (XI. 10.) EMMI határozata alapján a nevelés-oktatás tantermen kívüli, digitális tanrendben kerül megszervezésre. Az iskolapszichológusi fogadóóráimat így nem az intézményben, hanem online (Facebook, e-mail) látom el.

Fordulj hozzám bizalommal,

- ha fizikailag gyakran rosszul érzed magad (fáj a fejed, a hasad, hányingered van, stb.)
- ha úgy érzed, hogy túl nagy a teher rajtad
- ha nehezen megy a tanulás
- ha az iskolában nem tudod kihozni magadból mindazt, amit tudsz, ha úgy érzed, semmi nem érdekel
- ha a társas kapcsolataidban, baráti, vagy párkapcsolatodban nehézségeid vannak
- ha bizonytalan vagy abban, merre tanulj tovább
- ha aggódsz valaki, vagy valami miatt
- ha nem tudsz aludni, kialvatlan vagy és állandóan fáradt
- ha sokszor vagy ingerült, akár ok nélkül is
- ha szokásaid hirtelen megváltoztak
- ha evési zavaraid vannak
- ha hirtelen lefogytál, anélkül, hogy direkt fogyókúráznál
- ha mélyebb önismeretre vágysz
- vagy csak érdekel a pszichológia.

email: sara.szeplaki25@gmail.com

Facebook: Sára Széplaki

Széplaki Sára
iskolapszichológus