

PSYCHOLOG

CO POWINIENEŚ WIEDZIEĆ

PSYCHOLOG

To osoba, która ukończyła studia i posiada wiedzę na temat psychologii rozwoju człowieka, ma umiejętności w zakresie wspierania i pomocy osobom w trudnych sytuacjach i rozterkach życiowych.

Może nam pomóc w:

- rozwiązywaniu problemów
- asystowaniu w procesie podejmowania ważnych decyzji życiowych,
- radzeniu sobie w trudnościach,
- doskonaleniu własnych talentów i samego siebie.

KIEDY SIĘ ZGŁOSIĆ?

- kiedy chcesz się dowiedzieć czegoś więcej o sobie
- kiedy Twoje samopoczucie uległo znacznemu pogorszeniu
- kiedy masz problemy z koncentracją lub nauka nie idzie Ci tak dobrze jak kiedyś,
- kiedy masz problemy z kontrolowaniem własnych emocji,
- kiedy nie radzisz sobie ze stresem
- kiedy masz problem w relacjach z najbliższymi
- kiedy tylko masz wątpliwości i nie jesteś do końca pewny, czy psycholog Ci pomoże :)

TAJEMNICA ZAWODOWA

Psychologa obowiązuje tajemnica zawodowa. Wyjątki stanowi zagrożenie zdrowia i życia Twojego lub innych osób oraz zgłoszenie nadużycia seksualnego. Sprawy wnoszone w rozmowach objęte są tajemnicą zawodową. Na ewentualne spotkania z rodzicami/opiekunami, psycholog wnosi treści, które są w zgodzie z Tobą.

PAMIĘTAJ, ŻE W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH **ZAWSZE** MOŻESZ SKORZYSTAĆ Z CAŁODOBOWEGO

TELEFONU ZAUFANIA

DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

116 111

NIE WIERZ W MITY!

Tylko osoby chore psychicznie chodzą do psychologa
Do psychologa zgłaszają się również osoby, które potrzebują wsparcia.

ludzie sami powinni radzić sobie z problemami

Umiejętność proszenia o pomoc nie jest słabością, a bardzo wartościową umiejętnością. Każdy czasem potrzebuje wsparcia i pomocy. Nie jest to powód do wstydu.

Po co mi psycholog, od tego są przyjaciele

Relacja z psychologiem jest nakierowana na klienta. Klient nie ma zobowiązań, jak w relacji koleżeńskej. Psycholog jest profesjonalistą, przez co spogląda na nasze problemy z dystansem i nie angażuje się w nie emocjonalnie.

Nikt nie będzie mi mówił, co mam robić w życiu

Psycholog nie daje rad i gotowych rozwiązań. Bezpieczna atmosfera, relacja terapeutyczna oraz umiejętnie zadawane pytania mają wesprzeć klienta w samodzielnym szukaniu rozwiązań. Praca z psychologiem pomaga zdobyć nowe umiejętności i przede wszystkim służy polepszeniu komfortu życia.

JAK WYGLĄDA WIZYTA?

Do psychologa szkolnego możesz zgłosić się w każdej chwili. Mamy nadzieję, że zadba on o wsparcie Ciebie w trudnej sytuacji. Chcą uzyskać pomoc psychologiczną poza szkołą, potrzebujesz zgody rodzica/opiekuna prawnego. Na wizytę powinien zapisać Cię opiekun prawny. Jeśli masz powyżej 16 roku życia - wystarczy pisemna zgoda.

Na kilku pierwszych wizytach psycholog będzie chciał Cię poznać. Zada Ci parę pytań, wytłumaczy dokładne zasady konsultacji. To samo będzie chciał zrobić z Twoimi opiekunami. Następnie ustalicie wspólnie cel Waszych spotkań oraz kontrakt, który będzie obowiązywał przez wszystkie spotkania. Będziecie dużo rozmawiać, robić wspólnie ćwiczenia, a czasami psycholog poprosi Cię o wykonanie zadania domowego.

Na podstawie książki "Poradnictwo psychologiczne"
Czabala Czesław, Kluczyńska Sylwia. Wyd. PWN

Autorka: Julianna Wójcik

TANDEM
WARSZTATY PROFILAKTYCZNE
WWW.TANDEMWARSZTATY.PL