

PSYCHOLOG

Co powinieneś wiedzieć?

PSYCHOLOG

to osoba, która 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 z trudnościami
- doskonaleniu własnych talentów i samego siebie



Jak wygląda wizyta ?

- do psychologa szkolnego możesz zgłosić się w każdej chwili
- zadba on o wsparcie Ciebie w trudnej sytuacji
- na kilku pierwszych wizytach psycholog będzie chciał Cię poznać



Jak wygląda wizyta ?

- zada Ci kilka pytań
- wytłumaczy dokładnie zasady konsultacji
- następnie ustalicie wspólnie cel waszych spotkań
- będziecie dużo rozmawiać, robić wspólnie ćwiczenia, a czasami psycholog poprosi Cię o wykonanie zadania domowego



Kiedy się zgłosić ?

- kiedy chcesz się dowiedzieć czegoś więcej o sobie
- kiedy Twoje samopoczucie uległo znacznemu pogorszeniu
- kiedy masz problemy z koncentracją lub nauką
- kiedy nie radzisz sobie ze stresem

Kiedy się zgłosić ?

- kiedy masz problemy z kontrolowaniem własnych emocji
- kiedy masz problem w relacjach z najbliższymi
- kiedy tylko masz wątpliwości i nie jesteś do końca pewny, czy psycholog Ci pomoże



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 potrzebuje wsparcia
i pomocy, nie jest to powód
do wstydu.

**Po co mi psycholog, od tego
są przyjaciele.**

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 gotowych
rozwiązań. Umiejetnie zadawane
pytania mają wesprzeć w
samodzielnym szukaniu rozwiązań.
Praca z psychologiem pomaga zdobyć
nowe umiejętności.

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.