

Kedves Hunyadis Diák!

Kérlek keress bátran, ha az alábbi témák közül bármelyik érint vagy foglalkoztat:

- **Önismereti kérdések:** Ki is vagyok én? Mit szeretnék? Miért viselkedek úgy, ahogy?
- **Tanulási és motivációs nehézségek:** Hiába ülök felette, nem bírom megjegyezni. Tologatom magam előtt a tanulást, vagy nincs időm tanulni. Hogyan tudnék jobban tanulni?
- **Konfliktusok:** Sokszor veszekszem a családommal, barátaimmal vagy a párommal. Szeretném jobban kezelni ezeket a helyzeteket.
- **Beilleszkedési nehézség:** Úgy érzem, nem tartozok sehova, egyedül érzem magam, nem találok a helyem. Szeretnék közelebb kerülni az emberekhez.
- **Pályaválasztási kérdések:** Nem tudom mi lesz velem a sulis után. Merre tovább?
- **Szorongás:** Túlságosan izgulok dolgozat/felelés előtt, vagy új társaságban, s ettől nem tudok jól teljesíteni, vagy önmagam lenni.
- **Krízishelyzetek:** Elvesztettem egy szerettem, vagy valami megrázó történt velem.
- **Érzelmi viharok:** Gyakran vagyok szomorú, rosszkedvű vagy dühös (még ha sokszor nem is tudom az okát)
- **Indulatkezelési nehézség:** Könnyen leszek ingerült, és olyat mondok vagy teszek, amit nem szeretnék. Nehezen tudom kontrollálni a dühömet.
- **Vagy egyszerűen csak történt veled valami, ami nagyon bánt, vagy úgy érzed, nem tudsz vele mit kezdeni és nem tudod, kivel beszélhetnél róla.**

Írj nekem bátran a kotsy-ludanyik@hunyadi-halasztelek.edu.hu címre vagy kopogj be hozzám a suliban, és megbeszélünk egy időpontot a személyes találkozásra.

Amit még fontos tudnod:

Amennyiben szeretnél hozzám járni, erről szólnod kell a szüleidnek is. Amikor jössz hozzám, kérlek hozd magaddal a szülői beleegyezésről szóló, aláírt nyilatkozatot (tőlem is tudsz kérni, de az iskolai honlapon is megtalálható).

Pszichológusként titoktartási kötelezettségem van, ami azt jelenti, hogy amiről beszélgetünk, az kettőnk között marad. Ez alól azonban kivételt jelent, ha olyasmi jut a tudomásomra, ami veszélyt jelent rád vagy másokra nézve.

Keress bátran!

Kotsy-Ludányi Kitti

Iskolapszichológus