

Kedves Diákok!

Szummer Gabriella vagyok, a Szegedi SzC Gábor Dénes Szakgimnáziumának pszichológusa. Találkozhattál már velem csoportfoglalkozáson, vagy osztályfőnöki órán is. Ha úgy érzed, szívesen beszélgetnél velem, tanácsra vagy segítségre van szükséged, keress bátran személyesen, telefonon vagy emailben.

*A pszichológusokkal kapcsolatban sok legenda kering. Nem, nem vagyunk gondolatolvasók, és az sem igaz, hogy „csak a bolondok járnak pszichológushoz”. Mindenki életében előfordul, hogy olyan problémái vannak, melyeket nem tud (vagy nem akar) családtagjaival, barátaival megosztani. Ilyenkor érdemes pszichológushoz fordulni. Azért dolgozom az iskolában, hogy elérhető legyek számotokra bármilyen problémával kapcsolatban.*

Néhány jellemző probléma, melyekkel a diákok keresni szoktak:

- rosszkedvűvé, ingerlékennyé váltál az utóbbi időben
- leromlott a tanulmányi eredményed, nincs kedved tanulni, nem szeretsz iskolába járni
- problémáid vannak a tanáraiddal, osztálytársaiddal
- túl sokat vagy túl keveset alszol, fáradékony vagy, nehezedre esik reggel felkelni vagy napközben ébren maradni
- nem tudsz koncentrálni órán, vagy otthoni tanuláskor
- sokat tanulsz, de könnyen felejtessz, és rosszak a jegyeid
- nem jössz ki valamelyik családtagoddal - olyan változás történt az életedben, mellyel nem tudsz megbirkózni