



Psycholog szkolny

mgr Małgorzata Grabarska

Tel. 67 211 74 63

Godziny dyżurów:

poniedziałek - 7.30 - 13.00

wtorek - 7.30 - 13.00

środa - 7.30 - 13.00

czwartek - 7.30 - 13.00

Komu i w jakich sytuacjach potrzebny jest psycholog w szkole?

Uczniom, gdy pojawiają się:

- kłopoty z nauką, koncentracją i przystosowaniem do życia szkolnego,
- kłótnie i nieporozumienia,
- smutki, smuteczki i inne problemy,
- konflikty w grupie i między kolegami,
- dokuczanie, odrzucenie, przemoc fizyczna lub psychiczna, mobbing rówieśniczy, wykluczenie,
- miłość, zazdrość i inne skomplikowane uczucia,
- różne pytania i wątpliwości: czy to jest słuszne?, jak postąpić?, zapytać?, pokonać lęk czy nieśmiałość, co zrobić?,
- konflikty z dorosłymi
- kłamstwo, nieuczciwość, niesprawiedliwość i inne dylematy moralne,
- uczucia z którymi sobie trudno poradzić,
- lęk, wstyd, poczucie zagrożenia, bezradność, niepokój o siebie i o innych,
- złe traktowanie, wyszydzanie, wyśmiewanie, poniżanie, niedocenywanie i inne,

- problemy rodzinne – przemoc domowa, wykorzystywanie seksualne, złe traktowanie, zaniedbanie, porzucenie, rozwód, wyjazd rodziców za granicę, uzależnienia, choroba przewlekła, choroba umysłowa,
- objawy fizycznego i psychicznego wyczerpania, osłabienie, senność, lęki, zaburzenia jedzenia,
- nagłe zmiany zachowania, ubierania się, ślady pobicia, zadrapań, bóle głowy, bóle brzucha,
- zmienność nastroju, złość, zachowania agresywne, lękowe, niepokój i wiele innych.

Uczniowie przychodzą też do psychologa, żeby się zwierzyć, naradzić, wymyślić wspólnie rozwiązanie, opowiedzieć o trudnych zdarzeniach i przeżyciach, odreagować napięcie, wyłóżć się, uspokoić. Czasem – by poprosić o pomoc, poradę, rozwiązać wątpliwości albo żeby popłakać. Również po to, by się pochwalić, powiedzieć, że sobie poradzili, zrobili coś, co było dla nich trudne, że są z siebie dumni, ponieważ udało im się.

Rodzicom, gdy:

- trzeba wspólnie działać, aby pomóc dziecku w problemach w szkole lub poza nią
- dziecko ma trudności adaptacyjne i emocjonalne lub problemy z nauką,
- pojawiają się konflikty dziecka z pracownikami szkoły, trudności w relacjach z innymi dziećmi,
- trzeba określić zasoby dziecka, zaakcentować mocne strony, okazać dumę z osiągnięć dziecka, wspólnie świętować sukcesy,
- trzeba przedyskutować jakiś problem, stworzyć plan działania,
- pojawia się chęć „wygadania się”, wyżalenia, uzyskania porady lub wsparcia w trudnych chwilach,
- pojawiają się trudne uczucia w stosunku do dziecka: zniecierpliwienie, niechęć, bezradność, smutek czy złość,
- trzeba omówić nieprawidłowe postawy wychowawcze rodziców: nadmierne ochranianie dziecka, zbyt małe wymagania, wyręczanie go, tendencję do poświęcania się lub nadmierny krytycyzm i wymagania, perfekcjonizm, nierealistyczne oczekiwania, zachowania agresywne, poniżanie, lekceważenie dziecka,
- pojawiają się problemy wychowawcze w okresie dojrzewania lub problemy rodzinne: napięta atmosfera domowa, konflikty małżeńskie, rozwód, wyjazd któregoś z rodziców za granicę w celach zarobkowych, przemoc domowa, uzależnienia, trudności finansowe,

Rodzice przychodzą do psychologa zapraszani przez niego albo z własnej woli, zazwyczaj wtedy, gdy pojawia się jakiś problem. Rodzice przychodzący do szkoły są otoczeni szczególną opieką, by mogli w bezpiecznych warunkach zmierzyć się z własnymi problemami i uczuciami, opowiedzieć o swoich kłopotach z dzieckiem, sytuacją osobistą i rodzinną.