



Bemutakozás

Pszichológusként az Eötvös Loránd Tudományegyetemen végeztem 2010-ben, majd ugyanebben az intézményben szereztem meg tanácsadó szakpszichológus képzésemet 2014-ben. A diploma megszerzése után rövid ideig iskolapszichológusként dolgoztam, majd 6 évig pedagógiai szakszolgálat pszichológusaként foglalkoztam 3 és 18 év közötti gyerekekkel. A munkám hatékonyabb végzése érdekében elvégeztem az integratív gyerekterapeuta képzést, amely változatos módszereket adott a kezembe a gyerekekkel és fiatalokkal való munka során. Az elmúlt közel 3 évben a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetemen segítettem a hallgatókat egyéni tanácsadásokkal és készségfejlesztő tréningekkel. Pszichológusként fontosnak tartom, hogy saját személyiségemet is karban tartsam és fejlesszem, ezért az elmúlt 10 évben pszichodráma csoportokban bővítettem önismeretemet, majd pszichodráma vezetővé váltam.

Mivel foglalkozik az iskolapszichológus?

Az iskolában szülők és pedagógusok számára konzultációkat, a diákok számára támogató beszélgetéseket, valamint preventív célú csoportos, vagy osztályszintű foglalkozásokat tudok felajánlani.

Az egyéni konzultációk hossza általában 1-8 alkalom, megbeszélés szerint. A konzultációk 45 percesek, igazodnak az iskolai csengetési rendhez, és heti rendszerességűek. Fontos megjegyezni, hogy az iskolapszichológus tevékenysége nem helyettesíti a terápiás, pszichiátriai kezelést. Amennyiben a pszichológusi foglalkozáson szerzett tapasztalatok alapján szükségesnek látszik terápia vagy más kezelés folytatása, úgy az iskolapszichológus tovább irányítja a gyermeket a pedagógiai szakszolgálathoz vagy más szakellátást biztosító intézményhez.

Kedves Diákok!

Néhány probléma, amellyel hozzám fordulhattok:

- olyan dolog történt az életedben, amivel nehéz megbirkózni (családi események, baleset, betegség, veszteségek, stb.),
- gyakran ok nélkül változik a hangulatod, sokszor lehangolt, esetleg ingerült és agresszív vagy, és nem tudod, mi lehet ennek az oka,
- túlságosan szorongsz, izgulsz társas helyzetekben, vagy dolgozatok és felelés közben
- nehezedre esik a tanulásra koncentrálni, vagy úgy érzed, nem megy elég hatékonyan a tanulás
- nehezen megy az ismerkedés, vagy problémáid vannak a párkapcsolatodban,
- bizonytalan vagy a jövőt és a céljaidat illetően (pl. milyen pályát/képzést válassz)
- megterhelő konfliktusaid vannak szüleiddel, testvéreiddel, tanáraindal vagy osztálytársaiddal,
- beszélgetni szeretnél olyan intim, bensőséges témákról, amelyekről másokkal nem tudsz
- nehezen találsz helyed a társaid között, nincsenek barátaid, vagy úgy érzed, senki nem ért meg.

Felveheted velem a kapcsolatot e-mailen keresztül, vagy kérheted tanáraid segítségét is a velem való kapcsolatfelvételhez. A titoktartás pszichológusként kötelez, vagyis a beszélgetésen elhangzottakat bizalmasan kezelem.

Ha egyelőre nem szeretnél személyesen beszélgetni, arra is lehetőséged van, hogy e-mail-ben tedd fel kérdéseidet.

Kedves Szülők!

Serdülőkorú gyermekek nevelése a legtöbb szülő számára megterhelő feladat, ezért, ha beszélgetne egy szakemberrel az ezzel kapcsolatos nehézségekről, forduljon hozzám bizalommal!

Néhány probléma, amellyel még megkereshet:

- nyugtalanítja, hogy az utóbbi időben hirtelen megváltozott gyermeke viselkedése
- egyre gyakoribbak a kezelhetetlennek tűnő konfliktusok Ön és gyermeke között, az utóbbi időben nem értenek szót egymással
- az utóbbi időben jelentősen romlott gyermeke tanulmányi teljesítménye, és nem érti, mi lehet az oka
- a családban nehéz életesemények történtek (válás, újraházasodás, betegség, költözés, haláleset), és szeretné a kialakult helyzettel kapcsolatban szakember segítségét igénybe venni

A szülőkkal és/vagy a pedagógussal végzett konzultáció sok esetben elegendő a gyermek problémájának megoldására. Hiszen a szülő/pedagógus szemléletében vagy viselkedésében történő változás legtöbbször pozitívan hat a gyermek viselkedésére, érzelmi állapotára is.

Elérhetőség: szalayn@bolyai-szakkozep.hu

Az első találkozóra e-mailben történő időpontegyeztetés szükséges.