

Ha valami nehéz – kihez fordulhatsz?

Néha mindenkivel előfordul, hogy valami miatt rosszul érzi magát, elakad egy problémában, vagy egyszerűen nem tudja, hogyan oldjon meg egy helyzetet. **Nem kell mindent egyedül megoldanod.** Az iskolában több olyan szakember is van, aki meghallgat, segít, és együtt gondolkodik veled, és a rá bízott titkaidat megőrzi, hiszen titoktartási kötelezettsége van.

1.) Ha lelkileg érzed nehéznek a dolgokat

Érdemes **pszichológushoz** fordulnod, ha például:

- sokat szorongsz vagy gyakran érzed magad feszültnek
- hosszabb ideje szomorú vagy, nincs kedved a korábbi dolgokhoz
- van egy problémád vagy konfliktusod, amit egyedül nehéz megoldanod
- rosszul alszol
- valami nagyon nehéz vagy fájdalmas dolog történt veled, például elvesztettél valakit, elváltak a szüleid, beteg lett valaki a családban, megszegyenítettek vagy bántottak
- gyakran gondolod azt, hogy „nem vagyok elég jó”, vagy nem vagy elégedett magaddal
- bántod magad, vagy olyan gondolataid vannak, hogy kárt tennél magadban
- aggódsz amiatt, hogy egyik, számodra fontos személy, drogot vagy más tudatmódosító szert használ
- valaki nem tartja tiszteletben a határaidat, vagy olyan helyzetbe hoz, ami kellemetlen vagy nyomasztó számodra
- aggódsz egy barátodért, mert úgy látod, hogy egy kapcsolat vagy egy helyzet veszélyes lehet számára

→ Ilyenkor elsősorban a pszichológus tud segíteni.

2.) Ha a tanulással vagy az iskolával van gondod

Pszichológushoz vagy **mentálhigiénés szakemberhez** fordulhatsz, ha például:

- meghallgatásra, lelki támogatásra van szükséged
- nagyon izgulsz dolgozatok, felelések vagy vizsgák előtt
- úgy érzed, mindig tökéletesen kell teljesítened
- túl sokat aggódsz a jegyeid miatt
- nehezen birkózol meg a stresszel
- gondjaid vannak a barátaiddal vagy az osztálytársaiddal
- keresed a helyed, és sokat gondolkodsz azon, hogy ki vagy és mit szeretnél a jövőben
- bizonytalan vagy magadban, és nem tudod, merre indulj tovább

→ Ilyenkor pszichológus vagy mentálhigiénés szakember segíthet.

3.) Ha bántanak, zaklatnak vagy online piszkálnak

Ha valaki:

- rendszeresen csúfol vagy megaláz
- fenyeget
- bántalmaz
- kiközösít
- online üzenetekkel, képekkel vagy bejegyzésekkel bánt
- olyan dolgot tesz veled, amitől félsz vagy kellemetlenül érzed magad

Ne maradj egyedül ezzel! Jelezd az osztályfőnöködnél, de kérheted a pszichológus és a bűnmegelőzési tanácsadó segítségét is.

Ha úgy érzed, hogy veszélyben vagy, azonnal jelezd!

4.) Ha többet szeretnél tudni a szociális rendszer működéséről, vagy úgy érzed, hogy egyedül nem tudsz megbirkózni egy konfliktussal, lelki megerősítésre van szükséged, keresd bizalommal a szociális segítőt.

5.) Ha a tanulás maga okoz nehézséget

Fejlesztő pedagógus segíthet, ha például:

- nehezen tudsz figyelni vagy koncentrálni
- szövegértési gondjaid vannak
- nehezen tanulsz meg bizonyos dolgokat
- sok gondot okoz az írás és a helyesírás
- ha hasznos tanulási vagy jegyzetelési módszereket szeretnél megtanulni

→ Ilyenkor a fejlesztő pedagógus tud segíteni abban, hogy kiderüljön, mi okozza a nehézséget, és hogyan lehet könnyebbé tenni a tanulást.

A legfontosabb

Nem kell megvárnod, amíg egy probléma nagyon nagy lesz. Ha valami bánt, nyomaszt, félelemmel tölt el, vagy egyszerűen csak szeretnél valakivel beszélni róla, nyugodtan kérj segítséget.

Segítséget kérni nem ciki. Sőt, ez egy fontos lépés önmagadért.

Kit hol és mikor érhetsz el?

Feketéné Balogh Ágnes iskolapszichológus **A 113**

Hétfő-kedd-szerda: 1-5 tanóra, csütörtök: 4-8. tanóra

Varga Andrásné Fülöp Ilona iskolai védőnő **A 13**

Dr. Csibi Ildikó iskolai bűnmegelőzési tanácsadó **D 28 szerda 8-10-ig**

email: drcsibiildiko@gmail.com

Szabó Sándor szociális segítő – **alagsori tanári, (havonta egy csütörtök, 8-12-ig) szabo.sandor@debrecenicsaladsegito.hu**

Kondorné Peidl Borbála fejlesztő pedagógus **H 111 kedd 5. óra**

Dr. Borbélyné Vasas Csilla mentálhigiénés szakember, ifjúságvédelmi felelős, **D 112, csütörtök 3. óra, előzetes egyeztetés alapján**
borbelyvasas@gmail.com



**Fordulj hozzánk
bizalommal!**