

# Kim jest psycholog?



Psycholog to:

- osoba która wspiera,
- osoba która pomaga radzić sobie z różnymi trudnościami,
- osoba organizująca zajęcia integracyjne,
- osoba prowadząca psychoedukację,
- osoba która wspiera w rozwoju,
- osoba która prowadzi diagnozy
- osoba wykwalifikowana i umiejąca zapewnić pomoc psychologiczną (zajmuje się emocjami)





# Kim nie jest psycholog?

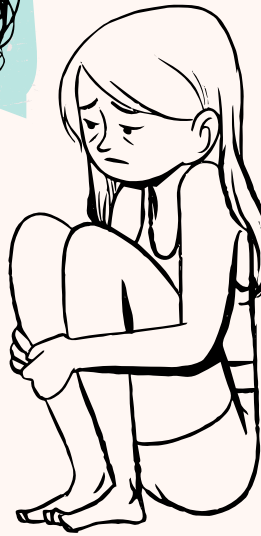


Psycholog nie jest:

- osobą która czyta w myślach,
- pomocą tylko dla chorych,
- wróżbitą,
- osobą zostająca psychologiem bo sama ma problemy,
- przyjacielem za pieniądze,
- wszechwiedzącym,
- czarodziejem,
- osobą która wykorzystuje wiedzę do manipulacji



# Kiedy warto iść do psychologa?



- odczuwasz trudności w kontakcie z rówieśnikami,
- ktoś Cię zaczepia, przezywa, zabiera Twoje rzeczy,
- obawiasz się jakiegoś nauczyciela lub masz poczucie, że nie jesteś sprawiedliwie traktowany,
- odczuwasz trudności w kontakcie z rodzicami bądź innymi członkami rodziny,
- doświadczasz przemocy w swoim domu lub jakimkolwiek innym miejscu,
- czujesz się osamotniony lub smutny, a także w wielu innych sytuacjach, w których potrzebujesz porady i wsparcia.

# Rodzicu jeśli twoje dziecko



- zmieniło nagle swoje zachowanie,
- przez dłuższy czas ma obniżony nastrój,
- jest zaczepiane, poniżane, wyzywane, bite,
- ma trudności z nawiązywaniem relacji z kolegami i koleżankami,
- ma objawy takie jak częste bóle głowy, zawroty głowy, mdłości, zaburzenia snu itp., a badania oraz konsultacje lekarskie nie wskazują konkretnej choroby
- doświadczyło traumatycznych doświadczeń np. śmierć bliskiej osoby, rozwód rodziców,
- jeżeli widzisz, że dziecko przeżywa jakieś trudne emocje, lęki, napady złości albo płaczu



# Rodzicu w jaki sposób możesz pomóc dziecku w domu?



- rozmawiaj o emocjach swoich i dziecka,
- buduj zaufanie i bezpieczeństwo w domu,
- interesuj się pasjami i zainteresowaniami dziecka
- nawet gdy jesteś zabiegany zadbaj o to żeby spędzić z dzieckiem chociaż 30 minut sam na sam
- zamiast zapytać co w w szkole? zapytaj: jak się czujesz? co Ci się podobało? co Ci się nie podobało? jak minął Ci dzień?
- tłumacz dziecku przyczyny jego zachowania,
- opowiedz mu o jego prawach,
- szanuj granice dziecka

się

