

Drogi uczniu!

Zgłoś się do psychologa szkolnego jeśli czujesz, że:

- ✓ Chciałbyś porozmawiać o swoich problemach.
- ✓ Masz problemy z nauką.
- ✓ Chcesz porozmawiać o swoich planach.
- ✓ Chcesz podzielić się radością i sukcesami.
- ✓ Czujesz się osamotniony lub niezrozumiany.
- ✓ Zauważasz trudności w kontaktach z kolegami i koleżankami.
- ✓ Masz objawy somatyczne: bóle brzucha, bóle głowy mimo, iż twój stan zdrowia jest dobry.
- ✓ Działasz impulsywnie, masz problem z kontrolą emocji.
- ✓ Jesteś nieśmiały i odczuwasz stres, lęk.
- ✓ Martwisz się czymś i towarzyszą Ci natrętne myśli.
- ✓ Robisz rzeczy, których nie chcesz robić ale nie wiesz jak sobie z tym poradzić i masz trudności w wyrażaniu zachowań asertywnych.
- ✓ Myślisz o sobie w sposób negatywny, masz niską samoocenę.
- ✓ Nie masz z kim podzielić się swoim problemem a szukasz odpowiedniego rozwiązania.
- ✓ Masz problemy w kontaktach z rodzicami/rodzeństwem.

Drogi rodzicu!

Zgłoś się do psychologa szkolnego jeśli:

- ✓ Niepokoi Cię zachowanie swojego dziecka.
- ✓ Zauważasz u swojego dziecka trudności w zachowaniu i nie wiesz jakie strategie działania są skuteczne.
- ✓ Obserwujesz u dziecka zachowania agresywne.
- ✓ Dostrzegasz zmiany nastroju.
- ✓ Zauważasz, że dziecko wycofuje się z życia społecznego.
- ✓ Podejrzewasz, że Twoje dziecko może doświadczać bullyingu (przemocy ze strony rówieśników).
- ✓ Twoje dziecko odczuwa lęk, niepokój.
- ✓ Obserwujesz, że dziecko ma trudności w nauce.
- ✓ Zauważasz, że Twoje dziecko ma problemy w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji.

- ✓ Obserwujesz, iż jest zestresowane, nadmiernie pobudzone lub apatyczne i wycofane.
- ✓ Zbyt dużo czasu dziecko spędza przed komputerem/telefonem.
- ✓ Ma kłopoty ze snem.
- ✓ Dziecko zмага się z trudnymi zmianami w życiu takimi jak: rozwód, utrata bliskiej osoby, zmiana szkoły.
- ✓ Dziecko ma trudności w adaptacji społecznej.
- ✓ Zauważasz, że dziecko ma problemy z koncentracją.
- ✓ Nie masz przekonania czy dziecko osiąga normy rozwojowe.
- ✓ Dostrzegasz, iż wasze relacje ulegają osłabieniu.
- ✓ Potrzebujesz zasięgnąć porady odnośnie instytucji pomocowych.

WAŻNE TELEFONY

14 627 27 07- Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Tarnowie.

14 63 24 221- Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dzieci ZSP w Tarnowie.

14 687 04 00- Poradnia psychologiczna dla dzieci i młodzieży Centrum Zdrowia Tuchów.

14 631 90 60- Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wierzchosławicach.

116 111 – Bezpłatny Ogólnopolski Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży.

800 12 00 12- Niebieska Linia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie.

800 12 12 12- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka.

14 621 56 83- Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Tarnowie.

14 655 36 36- Tarnowski Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Wsparcia Ofiar Przemocy.