

Školská psychologička

Mgr. Dominika Makynová

Kontaktné údaje: makynova.dominika@gympb.sk

Kde ma nájdete? Budova A, 2. poschodie, č. dverí 10

Konzultačné hodiny: Pondelok – Piatok: 8:00 – 13:00

Prípadne podľa dohody



Milí žiaci a rodičia 😊

Na našom gymnáziu pracujem ako školská psychologička. Som tu v prvom rade pre Vás ako pomoc pri riešení rôznych záťažových situácií či ako sprievodca Vášho osobného rozvoja. Naše stretnutia môžu byť prvým krokom smerujúcim k riešeniu problému, zmierneniu napätia a predovšetkým k tomu, aby ste sa cítili lepšie.

Ako to teda funguje?

V prípade záujmu o psychologické stretnutie alebo sa chcete hocičo opýtať či porozprávať, môžete prísť osobne, napísať mi cez **Edupage** alebo prostredníctvom **mailu**.

Každý psychológ je viazaný mlčanlivosťou, to znamená čo si povieme, to ostaneme medzi nami. Dôvera a pocit bezpečia sú pre mňa prioritou, preto sa nemusíte obávať zdôveriť sa s Vašimi ťažkosťami.



Čo robí školská psychologička v škole?

Školský psychológ je odborný zamestnanec školy. Hoci chodí často do tried medzi žiakov, nevyučuje, neskúša, ale pomáha. Okrem hlavných činností ako je orientačná diagnostika, konzultácia a poradenstvo, prevencia, intervencia, pomáha v škole všetkým, ktorí o to požiadajú a je to v jeho kompetenciách. Stará sa, aby bolo v škole harmonické prostredie pre rozvoj osobností žiakov, učiteľov a ďalších zamestnancov školy. Čiže rieši akútne aj dlhodobé problémy, poskytuje poradenstvo žiakom, učiteľom, rodičom na riešenie ich problémov, poskytuje relaxačné techniky na zvládanie stresu, robí prednášky na vybrané psychologické témy.

Program aktivít školskej psychologičky sa môže meniť a dopĺňať v súlade s požiadavkami vedenia školy, ktorá sa riadi etickým kódexom pre prácu školských psychológov.

Som žiak

Kedy mám prísť alebo osloviť školského psychológa?

Príď, kedy chceš 😊 príď, keď cítiš, že to potrebuješ, keď cítiš, že nie je všetko s tebou úplne ok, keď sa necítiš tak ako by si chcel, keď Ti okolie hovorí, že Ti nerozumie, nespoznáva ťa alebo ty nespoznávaš ich.

Príď sa porozprávať, keď si chceš vypočuť iný názor, objektívnejší, príď, keď je toho na Teba veľa a nevieš ako ďalej, alebo si chceš proste len na chvíľu oddýchnuť či vypnúť a zrelaxovať. Ak máš pocit, že si v strese a potrebuješ poradiť ako ho zvládať, ako zvládať školu a všetko ostatné.

Ak ti niekto ubližuje či ublížil, si tu vítaný. Ak to doma alebo v škole nie je všetko v pohode, rada sa s Tebou o tom porozprávam.

Ak máš AKÝKOL'VEK problém a nevieš, na koho sa obrátiť, napíš alebo príď.

Som rodič

Kedy mám prísť alebo osloviť školského psychológa?

Rovnako ako pre žiakov, aj rodičia/zákonní zástupcovia detí, môžu kedykoľvek požiadať o poradenstvo či rozhovor.

Témy, ktoré s rodičmi riešime, sú napríklad problémy s učením či motivácia k učeniu, dlhodobé neprospevanie a preťaženosť, stres zo školy. Ak je nepozorné, neobsedí alebo často sa stretávate s konfliktným správaním, outsiderstvom a asociálnym správaním svojho dieťaťa, môžete prísť. Ak ste si všimli výraznú zmenu správania, Vaše dieťa je výrazne citlivené alebo mu nálady kolíšu, máte problém s ním komunikovať, aj to sú témy, ktoré školský psychológ rieši. Medzi ďalšie témy patrí šikanovanie, problémy s príjmom potravy, rôzne látkové a nelátkové závislosti, emočná nestabilita. Ste vítaný, ak sa potrebujete poradiť alebo vyhľadať odbornú pomoc.

Užitočné webové stránky nielen pre deti a rodičov:

OZ Zippy (Zippyho kamaráti): <http://www.zippy.sk/>

IPčko (Poradňa pre mladých): <http://ipcko.sk/>

Liga za duševné zdravie: <http://www.dusevnezdravie.sk/>

Drogový informačný portál: <http://www.infodrogy.sk/>

Prevenia šikanovania: <http://www.prevenciasikanovania.sk/>

Linka detskej istoty: <http://www.unicef.sk/sk/ldi/telefonicka-ldi/>

Pomoc obetiam násilia: <http://www.pomocobetiam.sk/>

