



Školský psycholog

Filip Jendrol

Čo robí školský psychológ?

Poskytuje psychologickú pomoc žiakom, rodičom a pedagógom.

Nie je šaman, ani liečiteľ. Nevie čítať myšlienky a nepozná riešenie na každý problém.

Vie Vás však vypočuť bez hodnotenia a súdenia 😊

S čím sa na mňa môžete obrátiť?

Žiaci

Prežívate ťažké obdobie, cítite, že na to sami nestačíte?

Trápi Vás situácia v rodine?

Ste bez nálady a strácate radosť zo života?

Nezapadli ste do kolektívu, necítite sa v triede dobre?

Nieкто Vám ubližuje?

Leží Vám na srdci problém niekoho iného?

Alebo Vás trápi niečo celkom iné?



Rodičia



Chcete sa porozprávať ohľadom problémov detí v škole a školskom kolektíve?

O ich emóciách a aktuálnom prežívaní?

Učitelia

Chcete pomôcť s porozumením žiakom a ich potrebám?

Riešiť výukové a výchovné problémy?

Zlepšiť atmosféru v triede?



Som tu pre Vás 😊

Je *normálne* mať problém a potrebovať pomocnú ruku. Sme ľudia a potrebujeme jeden druhého.

Na druhej strane *je prirodzené*, ak máte zábrany. Každý psychológ je však viazaný *mlčanlivosťou*, preto sa naňho môžete s dôverou obrátiť.

Výnimkou sú situácie keď:



Vám niekto ubližuje,
máte potrebu si ublížiť,
alebo ublížiť niekomu inému.

Skontaktovať sa so mnou môžete:

Mailom: f.jendrol@gmail.com

alebo

Telefonicky: +421944755251



K dispozícií som Vám:

V pondelok a utorok od 7 do 15,

Vo štvrtok od 7 do 11.

Momentálne nám situáciu komplikuje
Covid a školy sú zatvorené.... 🤔

Ale stále som vám k dispozícii „na diaľku“ 😊

Neváhajte ma osloviť:

- mailom,
- telefonicky,
- cez edupage,

A dohodneme sa na forme
ďalších konzultácií.



Na záver pripájam zopár rád, ako sa
popasovať s touto situáciou



1. Vytvorte si režim dňa

**Aj keď ste doma, rozdeľte si deň
akoby ste chodili do školy**

Vytvorte si hranice a rozdeľte čas -
nastavte si budík, spíšte si zoznam
úloh...

Odlíšte školské a domáce
oblečenie. Rozdeľte si aj miesto –
nepracujte „z postele...“



2. Udržujte sociálne vzťahy

Využite výdobytky modernej techniky

Online komunikácia nenahradí komunikáciu tvárou v tvár,

ale karanténa nie je dôvod ostať v úplnej izolácii.



3. Postavte sa svojim obavám

Komunikujte o svojich pocitoch

Už samotné zdieľanie trápenia Vám môže uľaviť.

Píšte si denník, alebo napíšte list

Pomôže Vám to vaše emócie lepšie pochopiť.

Navyše má priaznivý vplyv aj na imunitný systém.



4. Starajte sa o svoje zdravie



Dbajte na správnu výživu

Je dôležitá nielen pre fyzické ale aj psychické zdravie 😊

Cvičte a majte dostatok pohybu

V rámci bezpečnostných opatrení – čo prechádzka v lese?

Doprajte si dostatok spánku

Vaše telo aj mozog to ocenia viac, než hodiny pred obrazovkou.

5. Pomáhajte

**Pomoc druhým je dobrý spôsob ako byť
užitočný a zlepšiť aj vlastné prežívanie**

Zavolajte starým rodičom aby sa necítili
osamelo, ak je to možné pomôžte im napríklad
s nákupom....

