**Kedves Pedagógusok, Szülők és Diákok!**

Sipos-Bodor Anna vagyok, okleveles pszichológus és képzésben lévő Katarzis Komplex művészetterapeuta. 2025 óta vagyok az iskola pszichológusa.

Az iskolapszichológus feladata az iskola közösségéhez tartozó személyek segítése tanácsadási keretek között, legyen szó diákról, szülőről vagy pedagógusról.

Az iskolapszichológusi ellátás a **2025/26-os tanévben** a keddi és pénteki napokon érhető el:

**Kedd: 10:00-17:00**

**Péntek: 9:00-13:00**

**Bejelentkezés:** [**sipos.bodor.anna@gmail.com**](mailto:sipos.bodor.anna@gmail.com)

**Mit jelet az, hogy (iskola)pszichológus?**

A pszichológus egy olyan segítő foglalkozású személy,

* akivel beszélgetni lehet
* akivel közösen kereshetjük a megoldást egy nehéz helyzetre
* aki támogat, hogy jobban megértsük magunkat
* aki összeköthet más segítő helyekkel és személyekkel
* akivel dolgozhatunk azon, hogy lelkileg erősebbé váljunk.

Az iskolapszichológus az iskolában folyó sokrétű oktató-nevelő munkát a saját szakmai eszközeivel támogatja, ezért olyan kérdésekkel, problémákkal foglalkozik legfőképpen, amelyek a tanítással-tanulással, és a gyermekek iskolai életével kapcsolatosak.

Munkájukkal hozzájárulnak a gyermekek iskolai sikerességének és jóllétének támogatásához, segítéséhez, a problémák megelőzéséhez és megoldásához.

Az iskolapszichológus bevonása fontos, ha szülőként vagy pedagógusként bármilyen pszichológiai nehézség fennállását sejtjük gyermekünknél vagy diákunknál. A probléma jelzése után annak jellegétől függően az iskolapszichológus vállalja a gyermek egyéni, illetve csoportos ellátását vagy javasol a gyermek számára egy megfelelőbb ellátási helyet.

**Mit kell tudni arról, amikor az iskolapszichológus vezeti a gyermek esetét?**

Az iskolapszichológus **tanácsadási keretben** vezeti azoknak a gyerekeknek az esetét, akik megfelelnek a kompetenciaszintjének. **Az egyéni esetvezetési szülői elsőinterjú előzi meg, amely személyes vagy online formában történhet**. Az egyéni esetvezetés hossza a probléma jellegétől függ, ezek az alkalmak főként beszélgetésből, játékból, alkotásból és tesztek kitöltéséből, valamint értékeléséből állnak. Az üléseken lehetőség van arra, hogy a gyermek egy elfogadó és biztonságos közegben fejlődjön, jobban megismerje önmagát és támogatást kapjon a problémák megoldásához. A gyermekkonzultációkat **szülő- és pedagóguskonzultációk** egészítik ki. A tanácsadási keret azt jelenti, hogy a pszichológus egy aktuális, iskolai téren megjelenő nehézségre fókuszál, **maximum 12 alkalom** alatt egy tanév során (ez az alkalomszám várólista esetén 6 alkalomra rövidül).

Az iskolapszichológusi ellátásra sor kerülhet a Pedagógiai Szakszolgálat által kiállított **Szakértői vélemény** alapján is. Amennyiben a szakértői bizottság javasolta a gyermek iskolapszichológusi ellátását az érintett szülőket elektronikus úton keresem fel minden félév elején.

**Néhány kiemelt terület, amelyben az iskolapszichológus segíthet:**

* tanulással kapcsolatos nehézségek, tanulási motiváció, tanulási sikeresség támogatása  
  stresszkezelés, szorongás, teljesítményszorongás beilleszkedési nehézségek, viselkedés, társas kapcsolatok segítése
* társakkal való kapcsolati problémák, kapcsolati-, kommunikációs készségek javítása
* konfliktusok kezelése, kortárs bántalmazás kezelése, megelőzése
* érzelmi, indulatkezelési nehézségek az iskolai szabályokhoz való alkalmazkodás, viselkedési, problémák váratlan, súlyos élethelyzetekben való támogatás, krízistanácsadás
* az osztályközösség, a gyerekek közötti kapcsolatok segítése a közösséget érintő kritikus helyzet kezelése, feldolgozás segítése
* alapvető pszichológiai/mentálhigiénés ismeretek átadása
* pszichoedukáció
* tehetséggondozásban, pályaorientációban való közreműködés

**Mit kell tudni arról, amikor nem az iskolapszichológus vezeti a gyermek esetét?**

Számos esetben előfordulhat, hogy az iskolapszichológusi ellátás nem hatékony. Ilyen helyzet például az elhúzódó, traumákban, illetve koragyermekkori sérülésekben gyökerező, a családi életre is jelentősen kiterjedő problémák fennállása. Ez utóbbi esetekben az iskolapszichológus támogatja a gyermeket és a családot az iskolai színtéren és szükség szerint **továbbirányítja a jelentkezőt a megfelelő ellátás megtalálásához** (szakértői vizsgálat, nevelési tanácsadás, diagnosztikai vizsgálat, hosszabb távú terápiás ellátás, egészségügyi ellátás, családgondozás, gyermekvédelem, stb.). Fontos kiemelni, hogy **a gyermek nem lehet egyszerre több pszichológiai ellátásban**!

**Mivel foglalkozik még az iskolapszichológus?**

A **csoportos foglalkozások** keretein belül az iskolapszichológus a diákok szélesebb körét érintő problémák kezelését segíti elő, illetve igyekszik megelőzni a nehézségek kialakulását. Ilyen, az egész osztályt (vagy az iskolán belül egyes csoportokat) érintő kérdés lehet például a stresszkezelés, a tanulási stratégiák, az iskolai zaklatás megelőzése, az önismeret, a pályaválasztás, a stresszkezelés vagy a kommunikáció.

**Szülőedukációs előadásokon** az iskolapszichológus gyakorlatias és a tudomány jelenlegi állásának megfelelő információkkal igyekszik ellátni a szülőket, olyan témákban, amelyek a közösséget aktuálisan foglalkoztatják.

**Mit érdemes még tudni az iskolapszichológusi munkáról?**

Az iskolapszichológus a gyermekeket érintő kérdésekben együttműködik az iskola vezetésével, a pedagógusokkal, szülőkkel és más segítő szakemberekkel is. Eközben azonban ügyel a szakmai **titoktartásra** is, ami azt jelenti, hogy az együttműködéseket megbeszéli a klienseivel is, és a foglalkozások során megfogalmazott, elmondott személyes információkat nem adja tovább. A titoktartás csak abban az esetben oldódhat fel, ha egy gyermeket súlyos veszély fenyegeti vagy annak gyanúja felmerül.

Az iskolapszichológusi foglalkozásokon a részvétel önkéntes, a gyermek saját motivációján alapszik. Az iskolapszichológust kérdéseivel megkeresheti a pedagógus, a szülő, és maguk a gyermekek is. Fontos szabály azonban, hogy a gyerekekkel való közvetlen foglalkozáshoz minden esetben szükség lesz a **szülők hozzájárulására**, közreműködésére is.

A személyes és online konzultációhoz e-mail-en történő bejelentkezés szükséges, amely a [sipos.bodor.anna@gmail.com](mailto:sipos.bodor.anna@gmail.com) elérhetőségen lehetséges.