

## **Nabídka psychologické podpory pro studenty:**

**Kdo podporu poskytne: Mgr. Vlasta Tvrdíková, psycholožka.**

**Kde a kdy ji můžete vyhledat: Každou druhou středu v měsíci od 14 do 16 hodin ve studovně gymnázia.** Termíny konzultací budou vždy s předstihem uvedeny na webových stránkách a vyvěšeny také na dveřích studovny.

**Jak ji můžete kontaktovat: Bud' osobně v uvedenou dobu na uvedeném místě, nebo si můžete konzultaci předem domluvit na telefonním čísle 608 252 859.**

**Možná je i konzultace on-line, ale má svoje nevýhody – osobní kontakt bývá efektivnější.**

**Co k tomu budete potřebovat:** Pokud jste plnoletí, pak jenom chuť přijít. Pokud vám dosud není osmnáct, bude v určitých případech potřeba informovaný souhlas (podpis) vašich rodičů na formuláři, který najdete na webových stránkách gymnázia.

### **V jakých situacích vám může být podpora užitečná:**

**- Při řešení prospěchových potíží:** Připadá vám studium příliš obtížné? Nedosahujete takových výsledků, jaké byste si představovali? Zabírá vám příprava na výuku příliš mnoho času? Pochybujete, že jste si vybrali školu dobře?

Můžeme přijít na to, kde jsou příčiny, a pracovat na nápravě - např. tak, že spolu zjistíme, jaký máte učební styl a jaké učební metody pro vás budou nejvýhodnější.

**- Při výběru další vzdělávací (studijní) cesty:** Nejste si jisti, jaké profesní předměty byste si měli zvolit? Chcete si upřesnit svoje silné stránky? Nemáte představu, kde byste chtěli po maturitě pokračovat? Existují metody, které výběr usnadní.

**- Při řešení vztahových potíží:** Necítíte se mezi spolužáky dobře? Dostáváte se do konfliktů nebo si připadáte izolovaní? Máte snad problémy s učiteli? Pohádali jste se s někým a nevíte, jak to spravit? Budeme hledat řešení.

**- Při emoční nepohodě:** Přihodilo se vám něco zlého a chcete o tom mluvit? Máte z něčeho strach nebo cítíte úzkost? Máte pocit, že jste proti něčemu bezmocní? Jste v nějaké vážné situaci? Nechcete nebo nemůžete svoje pocity s nikým blízkým sdílet? Můžeme si pohovořit spolu – se zárukou, že rozhovor zůstane zcela důvěrný.

**- Kdykoli jindy** – vždy, když budete mít pocit, že vám to bude k užítku.

**Mohou přijít i vaši rodiče?** Mohou, pokud to budou považovat za potřebné.

S pozdravem

Mgr. Vlasta Tvrdíková, psycholožka