

Tisztelt Szülők! Kedves Tanulók!

Néhány sorban szeretném bemutatni, hogy ki vagyok és miben hiszek, hiszen ebben a tanévben én leszek a Pécsi Egyházmegye által fenntartott mohácsi oktatási intézményekben az iskolapszichológus, így valamilyen formában egészen biztosan találkozni fogunk.

Kropp Ádám vagyok, 2018-ban végeztem a Pécsi Tudományegyetemen pszichológusként, 2022-ben pedig az ELTE és a Testnevelési Egyetem közösen indított szakképzését kitüntetéses diplomával elvégezve sportpszichológiai szakpszichológus lettem. Korábban dolgoztam már családsegítőben Pécsen, Pedagógiai Szakszolgálatnál Siklóson, mentálhigiénés kontaktórákat tartottam óvodapedagógusoknak szerte a megyében, magánellátás keretein belül fogadtam és fogadok is klienseket, valamint én vagyok az MTE sportpszichológusa. Ismerem a rendszer működését, tudom, hogy milyen lehetőségeink vannak és hogy miként tudunk fejlődni.

A hagyományos iskolapszichológiai keretek közé szeretném, ha ebben a tanévben új színtereket is be tudnánk emelni, ha lennének *szülői fórumok, előadások*, melyeken olyan technikákkal, tanácsokkal, ötletekkel gazdagodhatnának a résztvevők, melyek érdemben segíthetnek az otthoni működésmódok, dinamika optimálisabbá tételében. Szeretném továbbá, ha több olyan *csoportfoglalkozást* tarthatnánk, ahol egy osztállyal közösen dolgozunk a fejlődés jegyében. Ha olyan technikákat tanulhatnának a gyerekek, amik a sportpályákon, nyomás alatt is működnek (*figyelemfókuszálás, relaxáció, szorongáscsökkentés, önbizalomnövelés, negatív gondolatok átfordítása, kilépés a komfortzónából, nézőpontváltás, stb.*), hiszen ezek iskolai keretek között vagy éppen a való életben is hatékonyak lennének.

A pszichológia nem csupán a problémák megoldásáról szól, hanem a megelőzésről és a fejlesztésről is, hiszen a tanulás folyamata egy egész életen át tart majd. Walt Disney szavaival élve: „*Minden álmunk valóra válhat, ha van bátorságunk a nyomukba eredni*”. Én abban szeretnék segíteni a gyerekeknek, hogy merjenek álmodni és tegyenek meg mindent az álmaikért, hogy később ne kelljen semmit sem megbánniuk. Támogatni és építeni szeretném őket, hogy az álmok ne csak álmok maradjanak, de ehhez csapatban kell tudnunk működni (szülők, szakemberek, gyerekek), mert így lesz a legtöbb esélyünk. Hiszem, hogy minden problémára létezik egy megoldás, de ahhoz hogy ezt megtalálhassuk, ismernünk kell a probléma valós természetét, látni a teljes képet, ehhez viszont arra van szükség, hogy higgyenek/higgyetek bennünk és abban, amit az elkövetkező időkben felépíteni szeretnénk.

Szülőként keressen nyugodtan, forduljon hozzám bizalommal, ha...

- úgy érzi, hogy egy probléma megoldásában eszköztelen, ha egy kialakult helyzet, életesemény (válás, párkapcsolati problémák, testvérkonfliktus, haláleset, stb.) miatt szakember bevonására lenne szükség
- gyermeke tanulmányi eredménye az elmúlt időszakban jelentősen romlott és nem érti a helyzetet, nem tudja, nem találja ennek az okát
- gyermekével gyakoribbá váltak a viták, a konfliktusok, ha a kettejük kapcsolata az elmúlt időszakban negatív irányban változott
- gyermeke magatartása, hangulata, működésmódja az elmúlt időszakban megváltozott, sokkalta szorongóbb, zárkózottabb vagy indulatosabb lett
- valamilyen gyermekét illető kérdésben bizonytalan, nem tudja, mi lenne számára a legjobb döntés

Diákként keress bátran, ha...

- úgy érzed, hogy mások nem értenek meg, bántanak vagy kiközösítenek
- valamit, ami történt veled szeretnéd megbeszélni valakivel, ha valami nyomaszt, bánt, megijeszt, félelemmel tölt el vagy éppen zavarba ejt
- romlanak az iskolai eredményeid, mert nincs motivációd, nem tudsz koncentrálni vagy szorongsz valami miatt
- úgy érzed, nem vagy képes kihozni magadból mindazt, ami benned van vagy csak nincs elég önbizalmad
- problémád van valamelyik osztálytársaddal vagy tanároddal és nem tudod, mi lehetne a megoldás
- gyakran tapasztalsz testi tüneteket (fejfájás, hasmenés, fokozott izzadás, remegés, szédülés) dolgozatírás előtt/közben vagy mielőtt iskolába indulnál
- gyakran vagy szomorú, lehangolt, dühös, frusztrált, agresszív és te magad sem tudod ennek az okát

Fogadóóra: Csütörtök 7.30-9.30

Elérhetőségeim:

Telefon: 30/856-83-52

E-mail: kroppadam1392@gmail.com

Messenger