



Szeretettel és tisztelettel köszöntök minden kedves Szülőt!

Nem terveztem így virtuálisan bemutatkozni, nézzék el nekem, most, mentségemre szóljon, **#maradjotthon#** igyexem vigyázni magamra és embertársaimra ❤️

Biricz Márta, mint iskolapszichológus, továbbra is biztosíthatom elérhetőségemet a gyermekek, pedagógusok és szülők számára.

Ez egy nagyon új helyzet mindannyiunknak, kihívás az egész emberiségnek! Egy láthatatlan, megfoghatatlan dologgal állunk szemben: gyermekeink (de mi magunk is) megpróbálnak arcot adni egy láthatatlan ellenségnek, társas kapcsolataik hiánya miatt sérülékenyebbek, személyiségük nem változik viszont bizonyos személyiségjegyeik felerősödnek.

Amiben a segítségükre lehetek: általában bármiben 😊, de most legfőképpen:

- HA segítséget kérne abban, hogyan alakítsa gyermekei napirendjét a feszültség csökkenése érdekében
- Ha tanácstalan, hogy mit mondjon gyermekének a kialakult helyzetről
- Ha a felborult bioritmus, felborult mindennapjaik miatt **erős szorongás, tehetetlenség érzése** tör elő
- Esetleg az izoláltság alatt online zaklatás történik
- Kialakuló tanulási motiváció hiánya
- Stresszhelyzetek

#### **Hogyan fogom kivitelezni?**

- Motivációs kérdőíveket, önismereti tesztekkel állítottam össze, ezek egyrészt segítenek abban, hogy gyermekeik kiírassák magukból esetleges félelmeiket, ugyanakkor megismerjék önmagukat (ez most nagyon fontos). Leköti a figyelmüket, elvonja a hírek állandó figyeléséről; Önöket is bevonhatják, ezáltal lehet ez akár egy "mindent kidumálás" esti beszélgetés (komoly kihívás ez, mert nehezebben nyílnak meg, főleg a tinédzserek) és nem utolsó sorban közelebb hozza egymáshoz a családtagokat. Ezeket a kérdőíveket, tesztek az osztályfőnökeik fogják továbbítani, ennek rendszerességéről folyamatosan egyeztetni fogunk
- Pszichoedukáció ppt formátumban: Mi a stressz, bioritmus, félelem? Várom gyermekeik ötleteit is különböző témakörökben
- Egyéni tanácsadás - igény szerint messengeren illetve levelezés formájában, előzetes egyeztetés alapján
- Csoportos chatet is indíthatunk, igényeik szerint, akár, Filmklub címmel (megnézünk egyénileg egy filmet, majd kidumáljuk)
- **Elérhetőségeim: 70/4204955 – Hétfő: 13.00 – 16.00**  
**Kedd: 10.00 – 15.00**  
**Csütörtök: 12.00 – 15.00**
- **E- mail: [biriczm@gmail.com](mailto:biriczm@gmail.com), a messengeren Martika Biricz néven vagyok**

❤️ **Vigyázzanak magukra és egymásra!** ❤️