

Kedves Diákok!

Szeretnék nektek bemutatkozni: Ráczné Karikó Rita vagyok, az iskola pszichológusa.

A 2023/24-es tanévben az alábbi lehetőségeket kínalom érdeklődő **diákok** számára:

**Pszichológia szak - szakkör:** a **pszichológia iránt érdeklődő 11. és 12.-es diákokat** várok, akik komolyan fontolóra vették, hogy pszichológia szakon szeretnének továbbtanulni. Ez a szakkör 5 alkalmas és közérdekű kérdéseket, dilemmákat jár körül, pl. milyen egyetemek léteznek, melyiknek mi a specialitása, mit lehet kezdeni pszichológus diplomával jelenleg, mit csinál, hogy dolgozik egy pszichológus, hol helyezkedhet el, milyen sztereotip kép él jelenleg a magyar társadalomban a pszichológusokról, mire számítson az, aki erre a pályára teszi fel az életét, stb.?

Ennek ideje, helye: keddenként 14.20-15.05-ig, a 8. órában, valamelyik nagyobb tanterem, első foglalkozás: 2021.szept. 3.- 4 hetében várható.

**Relaxációs csoportos foglalkozás:** a diákok el tudják sajátítani az **autogén tréninget**. Ennek alsó korhatára 17. betöltött év. Olyan diákok jelentkezését várom ide, akik tudják, érzik magukon, hogy szorongóak, sok mindenben idegeskednek, sokszor, sokféle helyzetben feszültséget/félelmet élnek át, akikben magas a megfelelési vágy, túlterheltek, és meg szeretnének tanulni lenyugodni, nyugodtabban elaludni/átaludni az éjszakát.

Ez a csoportos foglalkozás tehát 11-12. diákok számára elérhető.

Helye, ideje szervezés alatt, várható kezdés: október első hete. Összesen 10-12 alkalommal találkozunk, heti rendszerességgel.

**Komplex művészetterápiás önismereti foglalkozást** indítok kétheti rendszerességgel, ahová olyan 10.-12. osztályos diákok jelentkezését várom, akik úgy érzik, szóban nehezebben nyilvánulnak meg, visszahúzódnak társas helyzetekben, ugyanakkor az érzéseiket, gondolataikat könnyebb valamilyen alkotáson keresztül megmutatni, kommunikálni róla. Ez nem rajztanfolyam, semmilyen előképzettséget nem igényel, hiszen itt nem az alkotás szépsége a cél, hanem az alkotás közbeni nyugalom, befelé irányuló figyelem, elmélyülés, kreativitás elérése és megélése, az önismeret fejlesztése.

Helye, ideje szervezés alatt, várható kezdés: október első hete. Összesen 7 alkalommal találkozunk, az első, 0. alkalom bevezetést kínál a módszerbe, ismerkedéssel együtt.

A művészeti eszközöket mindenki magának biztosítja (akvarell papír, festék, porpasztell, stb.)  
A csoportos foglalkozás kéthetente valósul meg, összesen 6+1 alkalommal.

### **Filmklub – pszichológiailag értékes és érdekes filmekkel, az iskola egyik termében**

Havonta egyszer megtekintünk együtt olyan filmeket, melyeknek pszichológiai vonatkozása is van. A „mozizás” után közös beszélgetés történik a filmmel kapcsolatban.

Egy kis kedvcsináló a filmlistához: Kóristák, Hullám, Fomo, A falu, Mindenki, A szüfrazsett, A remény rabjai, Billy Elliot, Amerikai história X, Gettómilliomos, Az osztály, A számolás joga, Egy kosaras naplója, Éretlenek, Eufória, Requiem egy álomért stb.

Ideje, helye: iskola, péntek délutánonként

**Pszichológia szakkör:** olyan témákkal foglalkozunk, melyek nap mint nap érintenek bennünket, csak eddig nem tudatosítottuk őket magunkban. Itt lehetőség kínálkozik arra, hogy saját életünkre vetítve beszélgethessünk ezen jelenségekről, úgy mint társas befolyásolás, csoportnyomás, előítéletek, sztereotípiák, börtönkísérlet, politikai propaganda, tömegjelenségek, báméskodó hatás, holdudvar hatás, Pygmalion-effektus, stb.

Időpontja, helye: a pszichológia szak – szakkör végeztével, annak időszávjában.

Akinek felkeltette a levelem az érdeklődését, küldjön egy e-mail-t, amiben mielőbb jelezze részvételi szándékát.

Üdvözlettel,  
Ráczné Karikó Rita  
karikorita@gmail.com