

Από την Ψυχολόγο του σχολείου μας προς τις μαθήτριες και τους μαθητές του 2ου ΓΕΛ Αλίμου

Η εφηβεία αποτελεί μια πολύπλοκη και ταυτόχρονα πολύ σημαντική μετάβαση από την παιδική ηλικία προς την ενηλικίωση. Η είσοδος στην εφηβεία συνήθως συνοδεύεται από ραγδαίες αλλαγές στο σώμα, στις σχέσεις και στον εαυτό. Είναι μία περίοδος πειραματισμού και εξερεύνησης αλλά και άγχους, αγωνίαςκαι ψυχικής πίεσης.Αν νιώθεις ότι δυσκολεύεσαι στις σχέσεις σου με τους άλλους, νιώθεις άγχος ή κατάθλιψη, σκέφτεσαι αρνητικά για τον εαυτό σου, δυσκολεύεσαι με τα μαθήματα ή με άλλες δραστηριότητες που έχεις, δυσκολεύεσαι να ελέγξεις τον θυμό σου, έχεις σωματικές ενοχλήσεις (όπως πονοκεφάλους, δερματικά κ.α.) ή άλλες σκέψεις και συναισθήματα που σε απασχολούν, μπορείς να μιλήσεις για αυτά στην ψυχολόγο του σχολείου σου.

Η Ψυχολόγος του 2ου ΓΕΛ Αλίμου

Ειρήνη Γιαννακοπούλου