**Καλωσόρισμα** προς όλα τα παιδιά, γονείς και εκπαιδευτικούς

 Εύχομαι καλή χρονιά σε όλους και όλες! Καθώς με τους περισσότερους από εσάς δεν γνωρίζομαι, ονομάζομαι **Εριέττα Χριστίνα Αρναουτάκη**, είμαι ψυχολόγος και θα βρίσκομαι μαζί σας μέχρι το τέλος αυτής της σχολικής χρονιάς! Όχι, μην φοβάστε δεν θα σας εξετάσω για τις ψυχικές σας λειτουργίες, όχι μην φοβάστε δεν θα σας κρίνω γιατί κάτι δεν κάνατε σωστά, όχι μη φοβάστε δεν θα σας μαλώσω επειδή δεν είστε τυπικοί στις υποχρεώσεις σας, όχι μην φοβάστε μαζί δεν θα κάνουμε μάθημα.

 Ποιος είναι ο ρόλος μου λοιπόν και πότε κάποιος μπορεί να με επισκεφθεί;

 Είμαι εδώ για να ακούω ό τι προβληματισμό και δυσκολία μπορεί να έχετε, είμαι εδώ για να μοιραζόμαστε μαζί εμπειρίες τόσο ευχάριστες όσο και δυσάρεστες. Είμαι εδώ για εσένα που θα νιώσεις άγχος και πανικό για οποιοδήποτε λόγο μπορεί να συμβεί αυτό, για εσένα που σου δημιουργήθηκαν αρνητικά συναισθήματα εξαιτίας κάποιας κατάστασης που βιώνεις και νιώθεις ότι δεν μπορείς να τα διαχειριστείς, για εσένα που νιώθεις ότι κάπου θέλεις να μιλήσεις γιατί νιώθεις μοναξιά, για εσένα που ένιωσες απογοήτευση, απόρριψη, φόβο, για εσένα που θύμωσες και θέλεις να ακουστεί ο λόγος σου, για εσένα που στενοχωρήθηκες αλλά και για εσένα που χάρηκες και θέλεις με κάποιον να μοιραστείς τη χαρά σου.

 Είμαι εδώ για εσένα γονέα που σε έχει απασχολήσει κάποιο ζήτημα έντονα και θες να το μοιραστείς, για εσένα εκπαιδευτικέ που έχεις την ανάγκη να μιλήσεις και εσύ για τις ανησυχίες σου προς τα έξω προκειμένου να τις διαχειριστείς καλύτερα.

 Θα μπορείτε να με βρίσκετε κάθε **Τρίτη, 08:οο’-14:00’** στο χώρο του σχολείου όπου θα υπάρχει η δυνατότητα ατομικών συνεδριών κατόπιν ραντεβού, στέλνοντας e-mail στο σχολείο με τον αριθμό του κινητού σας ή καλώντας στο τηλέφωνο του σχολείου για εκδήλωση ενδιαφέροντος. Να επισημάνω ότι θα υπάρχει απόρρητο μεταξύ μας, που αυτό σημαίνει ότι θα υπάρχει εμπιστευτικότητα σε αυτά που θα μοιράζεστε μαζί μου.

 Θα χαρώ λοιπόν να συνεργαστώ μαζί σας και να σας ακούσω σε κάθε ανάγκη σας, διότι μην ξεχνάτε ότι για να είμαστε ευτυχισμένοι πέρα από σωματική πρέπει να έχουμε και καλή ψυχική υγεία. Έχω έρθει λοιπόν για να σας βοηθήσω σε αυτό το κομμάτι και θα σας πω ότι όχι μόνο δεν θα πρέπει να νιώθετε ντροπή όσοι με επισκεφτείτε, αλλά θα πρέπει να νιώθετε και περήφανοι που πήρατε το θάρρος να μιλήσετε και να φροντίσετε καλύτερα τον εαυτό σας!

Με εκτίμηση,

Η ψυχολόγος,

**Εριέττα Χριστίνα Αρναουτάκη**