

Mi az a kísérés?

Beszélgetés a terveidről,
a neked fontos témákról
az osztályfőnököddel
évente kétszer egy órában.

Mi a kísérés célja?

- ▶ A céljaid megfogalmazásának és elérésének támogatása
- ▶ Segít saját lehetőségeid, mozgástered feltérképezésében
- ▶ Támogat a céljaidhoz vezető lépések megtervezésében
- ▶ Rávilágít erősségeidre, erőforrásaidra

Mire jó még a kísérés?

- ▶ Megbeszélheted az iskolai életben, osztályban, tanulásban téged érő kihívásokat
- ▶ Megoszthatod a számodra fontos témákat
- ▶ Új szempontokkal gazdagodhatsz a témáidról való gondolkodásban
- ▶ Visszajelzést kérhetsz magadra vonatkozóan
- ▶ Megismerheted az ofődet, aki a pályaválasztásban is együtt gondolkodik veled

Hogyan vegyél benne részt?

- ▶ A tanórától eltérően a kísérő beszélgetés rólad szól, és irányítása a te kezében (is) van!
- ▶ Készülj számodra fontos témákkal!
- ▶ Jelezd, ha valamiről többet vagy kevesebbet szeretnél beszélni!
- ▶ Mondhatsz nemet olyan témákra, amelyekről egyáltalán nem szeretnél beszélni!
- ▶ Fejezd ki egyetértésedet és egyet nem értésedet is!
- ▶ Kérj pontosítást, ha valamit nem értesz!
- ▶ Oszd meg a gondolatmenetedet, és kérd ezt az ofődtől is!
- ▶ Ha komolyabb nehézségek miatt pszichológushoz vagy pszichiáterhez jársz, a terápia idejére a kísérés szüneteltetését kérheted! A terápia témáiról nem kell beszélned a kísérésben!
- ▶ Te döntöd el, hogy a kísérésben elhangzottakat kivel osztod meg.

Miért az ofő a kísérő?

- ▶ Egymás megismerése erősíti a bizalmat és segíti az együttműködést
- ▶ Segíti feldolgozni az osztály egészét érintő/érdeklő témákat

Hogyan vesz részt az ofő a kísérésben?

- ▶ Figyel, meghallgat, együtt gondolkodik, és megtartja a titkaidat
- ▶ Reális visszajelzéseket adhat veled kapcsolatban
- ▶ Támogat, bátorít
- ▶ Mivel az osztályfőnök nem pszichológus, nem lelkipáter és nem is lelkes, ezért nem tud terápiát folytatni vagy feloldozást adni, de szükség esetén segíthet a szakértő támogatás megtalálásában
- ▶ A vele megosztott problémát a pedagógusok számára előírt módon kezeli (kötelező jeleznie, ha a te vagy mások épségét veszélyben érzi, de lépéseiről téged azonnal tájékoztat)



Hogyan hozd ki belőle a **legtöbbet**



Gondolkodj előre a neked
fontos témákról!



Gondold végig az előző
beszélgetés témáit!



Ha volt kitűzött feladatod,
sikerült-e megvalósítanod?
Ha igen/ha nem, miért?



A beszélgetés végén készíts
jegyzetet, és időnként
olvasd át!



Bátran beszéljess
a felmerülő témákról
a számodra fontos
személyekkel is!

HA KÉRDÉSED, PROBLÉMÁD
MERÜL FEL A KÍSÉRÉSEL
KAPCSOLATBAN,

fordulj bizalommal a kísérés
koordinátorához,

FŰZI BEATRIXHOZ
a **fuzi.beatrix@szentangela.hu**
e-mail címen!



EGYÜTT A
KÍSÉRÉSBEN

TÁJÉKOZTATÓ

a kísérésről diákoknak