

# DiákÖnsegítőCSoport

Diák önsegítő csoport indul a Rákóczi Diák Önkormányzat tagjainak vezetésével, az iskolapszichológus támogatásával. Beszélgetés, kapcsolatépítés, konfliktusmegoldás, filmnézés, önismereti játékok, és még sok más minden.

## TEMATIKA

### Barátság, beilleszkedés:

Hogyan kezdjek bele? nov. 18.  
Barátság fenntartása, eltávolodás, nov. 25.  
Tényleg a barátom? dec. 2.  
Bullying, dec. 16.

### Iskola:

Tanulási nehézségek, jan. 6.  
Mi legyen belőlem? jan. 13.  
Túlterheltség, jan. 13.  
Tanár-diák kapcsolat. jan 27.

### Szerelem:

Bizonytalanság, febr. 3.  
Visszautasítás, febr. 10.  
Párkapcsolati problémák, febr. 24.  
Szakítás, márc. 2.

### Lélektani, önismereti problémák:

Ki vagyok én igazán? márc. 9.  
Önbizalomhiány, márc. 16.  
Depresszív hangulat, márc. 23.  
Mit tegyek, hogy jobb legyek? márc. 30.  
Elég vagyok? ápr. 6.

### Családi problémák:

Válás, ápr. 20.  
Rossz szülő-gyerek kommunikáció (sok vita, egyet nem értés), máj. 11.  
Bántalmazás (érzelmi és fizikai), máj. 18.  
Túlszabályozás, máj 25.

## IDŐPONT, HELYSZÍN

**Hétfőnként 14.50-16.20-ig a 216-os teremben.**

Nyitott csoport, menet közben lehet csatlakozni, akár 1-1 téma alkalomra is.



AZ ILLUSZTRÁCIÓT KÉSZÍTETTE:  
POTORI GRÉTA LOTTI