

Information till elever:

Vem är jag?

Jag heter Maja och är er skolpsykolog. Jag finns alltid på skolan på onsdagar och torsdagar.

Vad gör jag?

En skolpsykolog är en person som jobbar på en skola för att hjälpa alla barn att må bra och trivas, så att man kan lära sig så mycket som möjligt.

Ibland kan det finnas saker som gör det svårt att trivas och lära sig saker i skolan. Det kan exempelvis vara att:

- man ofta känner sig ledsen, orolig, arg, rädd eller trött
- det är svårt att koncentrera sig eller sitta stilla fast man egentligen vill
- det ofta uppstår konflikter och missförstånd med kompisar
- man är orolig för att något jobbigt ska hända.

Sådant brukar alla tycka är svårt ibland, men för vissa kan sådana saker kännas svåra nästan hela tiden. Då behöver vuxna på skolan hjälpa till.

Exempel på hur skolpsykologen kan hjälpa till:

- Ge tips och stöd till lärare kring saker de kan göra för att det ska kännas bättre för dig i skolan
- Tillsammans med dig, dina vårdnadshavare (t.ex. föräldrar) och lärare ta reda på vad som fungerar bra och vad som är svårt, vad det svåra kan bero på, samt vad vi kan göra för att det ska kännas lättare. Det kallas för att *göra en utredning*
- Hjälpa dig och/eller dina vårdnadshavare att hitta rätt stöd utanför skolan, exempelvis om det ofta är bråk hemma eller om du känner dig ledsen över saker som inte har med skolan att göra.

Hur får man kontakt med mig?

Här är några förslag på hur du kan ta kontakt med mig:

- Säg hej till mig när du ser mig i korridoren och fråga t.ex. ”Kan jag få hjälp av dig?”
- Berätta för din klasslärare att du skulle vilja prata med mig
- Berätta för en vuxen hemma att du skulle vilja prata med mig
- Skicka ett SMS till mig med ditt namn och att du skulle vilja prata med mig.

Fler ställen där du kan få hjälp

Om du mår dåligt över något som inte har med skolan att göra finns det många ställen där du kan få hjälp. Om du klickar på länken nedan så hittar du en lista över olika ställen där du kan få stöd och mer information.

[Få hjälp om du mår dåligt - Rädda Barnen](#)