

Como posso saber mais ou pedir para ver o conselheiro?

Seu tutor de formulário ou diretor do ano poderá fornecer mais informações. Você também pode aparecer durante um intervalo ou na hora do almoço para ter uma conversa rápida com o conselheiro.

Em Haute Vallee, Katie Mulligan oferece o serviço de aconselhamento. Ela tem muita experiência no trabalho com crianças e jovens e também é qualificada em aconselhamento e psicoterapia.

Detalhes de contato: Tel 736524

Email: k.mulligan@hv.sch.je



Samaritans
116 123



Youth Enquiry Service
280 530



Jersey Youth Service
280 500



National Society for the
Prevention of Cruelty to
Children 0808 800 5000



Mind Jersey
0800 7359404



Childline
0800 1111

Informações sobre o serviço de aconselhamento escolar de Haute Vallee para estudantes





Haute Vallée School
Pride in all we do
Pride . Ambition . Respect . Teamwork

www hautevallee.sch.je
@HauteVallee
HauteValleeSchool
01534 736524

Katie Mulligan Escola de Haute Vallee Conselheiro baseado



Introdução

Às vezes, a vida pode ser difícil e as pessoas que crescem podem estar sob muitas pressões diferentes. Ter alguém com quem você pode conversar e que vai realmente ouvi-lo muitas vezes pode nos ajudar a nos sentirmos melhor. Às vezes, todos ficam preocupados ou têm problemas que podem ser difíceis de falar com as pessoas de quem são mais próximos. Você pode se preocupar se eles vão entender, se você pode confiar neles, se eles vão culpar você ou ignorar seus sentimentos. É aí que você pode pensar em acessar o serviço de aconselhamento na escola.

Por que o aconselhamento é diferente de falar com alguém que já conheço?

- Nós não culpamos ou julgamos você.
- Nós não te dizemos o que fazer.
- Estamos lá para você - seja qual for o problema.
- Somos bons em ouvir com atenção.
- Podemos ver você no horário escolar.
- Ajudamos você a resolver as coisas da maneira que mais lhe convier.
- Nós entendemos como sua escola funciona e podemos fornecer mais ajuda e informações se você precisar.
- Podemos fornecer o tempo e o espaço de que você precisa.
- Tivemos muito treinamento e prática para nos ajudar a fazer bem o nosso trabalho.

Outras pessoas saberão o que eu digo durante minhas sessões?

Normalmente não contamos a outras pessoas sobre você ou sua situação sem sua permissão. Se achamos que você ou outra pessoa pode estar em risco ou em perigo, podemos precisar da ajuda de outras pessoas para mantê-lo seguro. Falaremos com você sobre isso e juntos tentaremos encontrar a melhor coisa a fazer por você.

Sobre que tipo de coisas posso falar nessas sessões?

Tudo é bem-vindo no aconselhamento. Você pode falar sobre o que está em sua mente, problemas, decisões, preocupações / ansiedade e mudanças. Pode ser muitas coisas diferentes - fazer amigos e relacionamentos, pais se separando, perder a paciência e se meter em problemas em casa ou na escola, provocações e bullying, perder alguém especial, sentimentos confusos, preocupações com a saúde, exames e cursos. Todas essas coisas podem afetar o modo como você se sente e se comporta. Falar sobre suas preocupações e problemas pode ser o começo de um trabalho com você para resolvê-los, ajudando-o a se tornar mais feliz e menos preocupado.

Como funciona?

O acesso a este serviço pode ser idéia sua, idéia de seus pais ou de um professor pode sugerir. Você não precisa decidir imediatamente. Em primeiro lugar, você pode encontrar o conselheiro apenas para fazer perguntas e saber mais. O aconselhamento é voluntário - a escolha é sua e tudo o que você decidir está OK.

É provável que lhe sejam oferecidas consultas para sessões regulares por várias semanas na sala do conselheiro, onde não será incomodado. A escola gostaria de entrar em contato com seus pais / responsáveis para informá-los que você está tendo essas reuniões, mas não entrará em detalhes. Ainda pode ser possível procurar aconselhamento sem que seus pais sejam informados, e você pode discutir isso durante sua primeira reunião com o conselheiro.

Depois de terminar o aconselhamento, você receberá um formulário de avaliação que poderá preencher.

Este formulário é anônimo, a menos que você decida colocar seu nome nele. O feedback que você der nos permitirá saber o quão bem estamos ajudando os jovens que vemos. Se você tiver qualquer dúvida ou reclamação, pode falar sobre isso com a Mrs.Quenault.

O que outros alunos disseram sobre aconselhamento?

“Foi bom conversar com alguém que eu ainda não conhecia.”

“Ter aconselhamento me ajudou muito. Pude discutir meus problemas em vez de bloqueá-los, que era o que eu costumava fazer. Tem sido muito útil para me fazer sentir mais feliz. ”

“Isso me ajudou a entender meus problemas e a superá-los.”

“Realmente me ajudou a falar mais com minha família e as pessoas ao meu redor com quem eu poderia conversar.”

“O aconselhamento ajudou-me a ter confiança em mim mesmo.”