

TEMATY REALIZOWANE PRZEZ PSYCHOLOGA W ROKU SZKOLNYM 2021/2022

1. Umiejętność wyrażania siebie – sztuka bycia asertywnym.
2. Asertywność – jakie są prawa asertywnego zachowania?
3. Agresja – Asertywność – Uległość. Różnice zachowania.
4. Fobia społeczna czy tylko nieśmiałość?
5. Trudne sytuacje wokół nas. Złość, agresja, przemoc.
6. Jak nie stać się ofiarą przemocy.
7. Lęk przed oceną – czym jest, jak się objawia, jak sobie z nim radzić?
8. Depresja bez tajemnic. Przyczyny i objawy.
9. Depresja, chandra, smutek – Czym się różnią?
10. Jak rozwija się uzależnienie? Fazy uzależnienia.
11. Alkohol - przyjaciel czy wróg?
12. Alkohol! - Znamy się?
13. Przyczyny i skutki sięgania po alkohol.
14. Dopalacze i narkotyki – zagrożenia.
15. Nałogi – jak z nimi walczyć?
16. Pamięć i uwaga w procesie uczenia się.
17. Efektywne uczenie się. Skuteczne metody zapamiętywania.
18. Jaki jest twój styl uczenia się?
19. Mechanizm stresu.
20. Stres jest OK - Metody radzenie sobie z napięciem i stresem.
21. Empatia – najcenniejsza umiejętność.
22. Wartość człowieka- Czy jesteśmy tolerancyjni?
23. Zachowania autodestrukcyjne - charakterystyka zjawiska.
24. Lubię siebie – profilaktyka zaburzenia odżywiania – jak zapobiegać? Jakie są objawy?
25. Cyberprzemoc – przyczyny, skutki, przeciwdziałanie.
26. Inteligencja emocjonalna – czym jest i jak ją budować?
27. Jak zbudować poczucie własnej wartości?
28. Skuteczna komunikacja a jej bariery.
29. Twoja własna hierarchia wartości.
30. Umiejętność panowania nad emocjami.