

Tematy realizowane przez psychologa w roku szkolnym 2024/2025

1. „Asertywność jako postawa dzięki której możemy zachować własną tożsamość i poczucie wartości”
2. Fobia społeczna czy tylko nieśmiałość?
3. Stres i jego mechanizmy.
4. Jak oswoić stres? Metody radzenia sobie ze stresem.
5. Jak mogę wzmocnić swoje zdrowie psychiczne?
6. Lęk przed oceną – czym jest, jak się objawia, jak sobie z nim radzić?
7. Depresja bez tajemnic. Przyczyny i objawy.
8. Stres, lęk, depresja – czym są i jak sobie z nimi radzić.
9. „Zaburzenia depresyjne, samookaleczenia oraz inne zaburzenia okresu dorastania”
10. Świadome i bezpieczne korzystanie z mediów.
11. Cyberprzemoc – przyczyny, skutki, przeciwdziałanie.
12. Jak rozwija się uzależnienie? Fazy uzależnienia.
13. Problem wielkiej wagi – zaburzenia odżywiania.
14. Dopalacze i narkotyki i zagrożenia.
15. Pasja czy nałóg? Gdzie zaczyna się uzależnienie.
16. Wartość człowieka- Czy jesteśmy tolerancyjni?
17. Pewność siebie. Jak zbudować poczucie własnej wartości?
18. Zachowania autodestrukcyjne – charakterystyka zjawiska.