

# Tematy realizowane przez psychologa w roku szkolnym 2022/2023

1. Sztuka bycia asertywnym. Umiejętność wyrażania siebie.
2. Prawa asertywnego zachowania?
3. Agresja – Asertywność – Uległość. Różnice zachowania.
4. Fobia społeczna czy tylko nieśmiałość?
5. Trudne sytuacje wokół nas. Złość, agresja, przemoc.
6. Kto mieczem wojuje – o agresji.
7. Lęk przed oceną – czym jest, jak się objawia, jak sobie z nim radzić?
8. Jak tu nie zwariować. O depresji i innych zaburzeniach.
9. Jak rozwija się uzależnienie? Fazy uzależnienia.
10. Alkohol - przyjaciel czy wróg?
11. Problem wielkiej wagi – zaburzenia odżywiania.
12. Dopalacze - STOP.
13. Pasja czy nałóg?Gdzie zaczyna się uzależnienie.
14. HE(JT)LP ME! (o hejcie)
15. Efektywne uczenie się. Skuteczne metody zapamiętywania.
16. Metody radzenie sobie z napięciem i stresem.
17. Wartość człowieka- Czy jesteśmy tolerancyjni?
18. Cyberprzemoc – przyczyny, skutki, przeciwdziałanie.
19. Pewność siebie. Jak zbudować poczucie własnej wartości?
20. Wy – izolowani. Umiejętność panowania nad emocjami