

Шановні першокурсники 2026/2027 н.р., двері психологічної служби завжди відчинені для вас. Пропоную вам перелік тем, з яких ви самі можете обрати для обговорення під час наступної нашої зустрічі.

«Психологічне меню першого курсу»

Про себе

- «Як зрозуміти, чого я хочу?»
- «Самооцінка: чому я порівнюю себе з іншими?»
- «Як перестати постійно сумніватися в собі?»
- «Мої сильні сторони, яких я не помічаю»

♥ Про емоції

- «Що робити, коли накриває тривога?»
- «Як справлятися з роздратуванням?»
- «Емоційне виснаження: як зрозуміти, що мені потрібен відпочинок?»
- «Як відновлюватися після стресу?»

👤 Про стосунки

- «Як знайти друзів у новій групі?»
- «Особисті кордони: як сказати “ні” і не відчувати провини?»
- «Конфлікти: як не посваритися через дрібниці?»
- «Токсичні стосунки: як їх розпізнати?»

📱 Про сучасне життя

- «Телефон керує мною чи я ним?»
- «Соцмережі та самооцінка»
- «Як перестати прокрастинувати (перекладати важливі справи на потім)?»
- «Чому я нічого не хочу робити?»

🎓 Про навчання

- «Як не відкладати все на останню ніч?»
- «Як організувати себе без постійного контролю батьків?»
- «Страх помилки та страх невдачі»
- «Як говорити перед аудиторією і не померати від хвилювання?»

Про життя під час війни

- «Як жити, коли майбутнє здається невизначеним?»
- «Як зберігати психологічну стійкість?»
- «Інформаційна гігієна: як не жити весь день у новинах?»
- «Як підтримувати близьких і не виснажувати себе?»
- «Де брати сили, коли їх майже немає?»