Рекомендації практичного психолога для студентів коледжу

1. Дбайте про свій психологічний комфорт

- Навчіться слухати себе: якщо відчуваєте втому – відпочиньте.
- Виділяйте час на хобі та спілкування з друзями.

2. Плануйте свій час

- Розподіляйте навчання та відпочинок.
- Використовуйте списки справ, щоб уникати стресу через дедлайни.

3. Навчіться керувати емоціями

- Якщо з'являється злість чи тривога – зробіть паузу, глибоко подихайте.
- Використовуйте спорт, музику або творчість, щоб зняти напруження.

4. Спілкуйтесь відкрито і поважайте інших

- Будуйте дружні відносини на основі довіри та взаємоповаги.
- Не бійтеся просити про допомогу – це не слабкість, а сила.

5. Піклуйтесь про своє здоров'я

- Дотримуйтеся режиму сну (7–8 годин на добу).
- Харчуйтесь збалансовано, уникайте надмірної кави чи енергетиків.
- Пам'ятайте: алкоголь, тютюн і наркотики шкодять не лише тілу, а й психіці.

6. Розвивайте впевненість у собі

- Не порівнюйте себе з іншими — змагайтеся лише з самим собою.
- Хваліть себе навіть за маленькі успіхи.
- Ставте реалістичні цілі та крок за кроком досягайте їх.

7. Вирішуйте конфлікти мирно

- Слухайте співрозмовника до кінця.
- Використовуйте «я-повідомлення» замість звинувачень («Я відчуваю…», «Мені важливо…»).

8. Звертайтесь по допомогу, якщо важко

- Якщо відчуваєте тривогу, апатію чи постійну втому — зверніться до психолога.
- Пам'ятайте: у коледжі є спеціаліст, готовий вас вислухати й підтримати.