



ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ З НАВЧАННЯ МЕТОДИКАМ І ТЕХНОЛОГІЯМ ПОСТКОВІДНОЇ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

УКРАЇНСЬКИЙ НМЦ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І
СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ НАПН УКРАЇНИ / **30** ГОДИН



Навчання реалізується групою науковців Українського НМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в рамках проекту *"Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби"*, реєстраційний номер 2021.01/0198.

ДІАНА РОМАНОВСЬКА,

КАНДИДАТ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАУК, СТАРШИЙ
НАУКОВИЙ СПІВРОБІТНИК УКРАЇНСЬКОГО НАУКОВО-
МЕТОДИЧНОГО ЦЕНТРУ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І
СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ НАПНУ;

ЗАВІДУВАЧ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОГО ЦЕНТРУ
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КЗ "ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ
ОСВІТИ ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ"



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

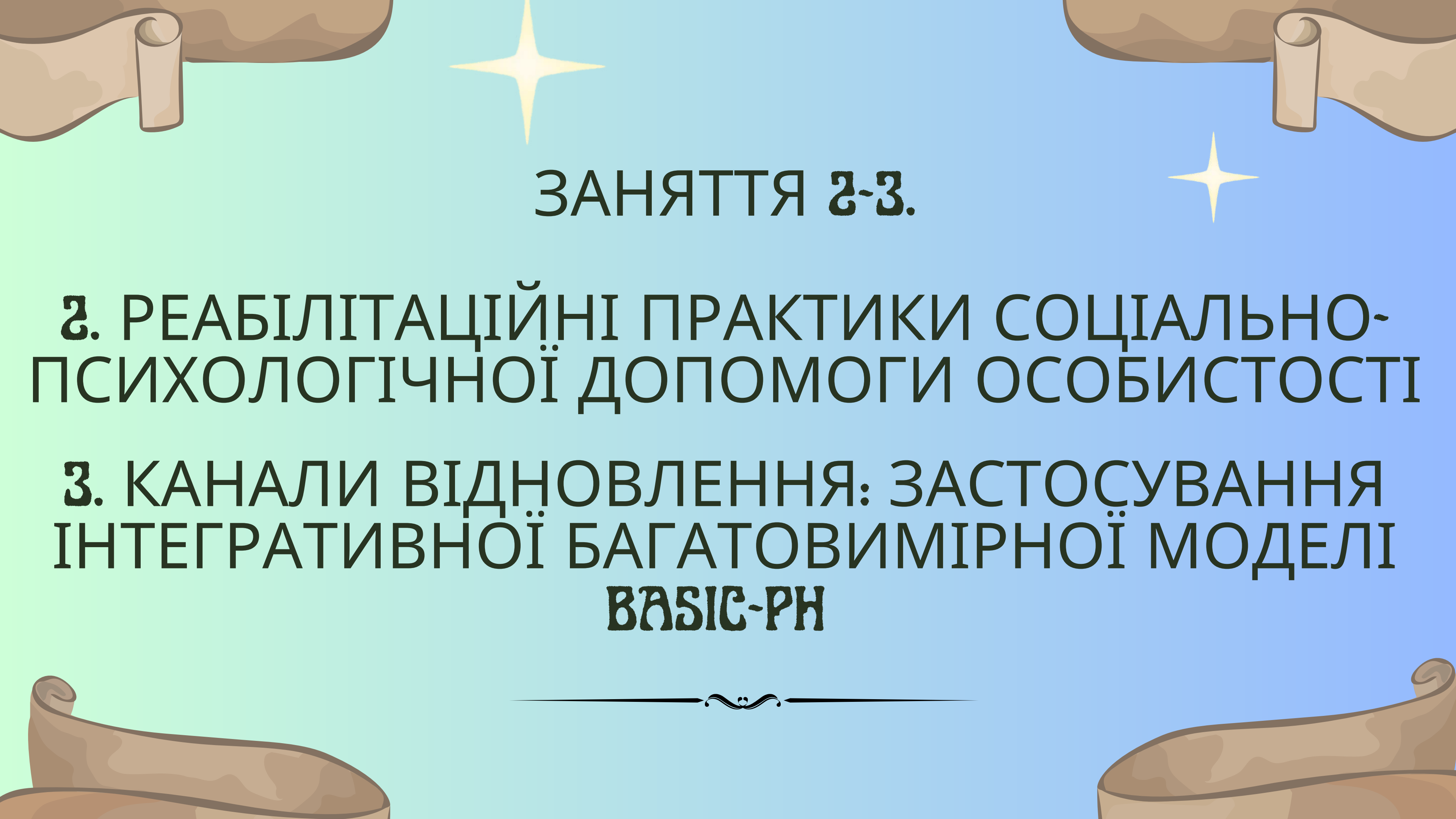
ПРОГРАМА

ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ПРАКТИЧНИХ
ПСИХОЛОГІВ З НАВЧАННЯ МЕТОДИКАМ
І ТЕХНОЛОГІЯМ ПОСТКОВІДНОЇ СОЦІАЛЬНО-
ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ
УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

*За науковою редакцією
члена-кореспондента НАПН України
В. Г. Панка*

Київ • 2024

МЕТА ПРОГРАМИ: ВДОСКОНАЛЕННЯ
ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ
УСІХ ТИПІВ І ФОРМ ВЛАСНОСТІ, ЦЕНТРІВ
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА
ОСНОВІ НОВИХ КОНЦЕПТУАЛЬНИХ ПІДХОДІВ
ДО ЗМІСТУ, ФОРМ І МЕТОДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ У СУЧАСНІЙ ШКОЛІ І
УПРОВАДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНИХ СОЦІАЛЬНО-
ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕТОДИК І ТЕХНОЛОГІЙ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІСЛЯ ПЕРЕЖИТОЇ
НИМИ ТРАВМІВНОЇ ПОДІЇ, ПОВ'ЯЗАНОЇ З
ПАНДЕМІЄЮ COVID-19 В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-
УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ.

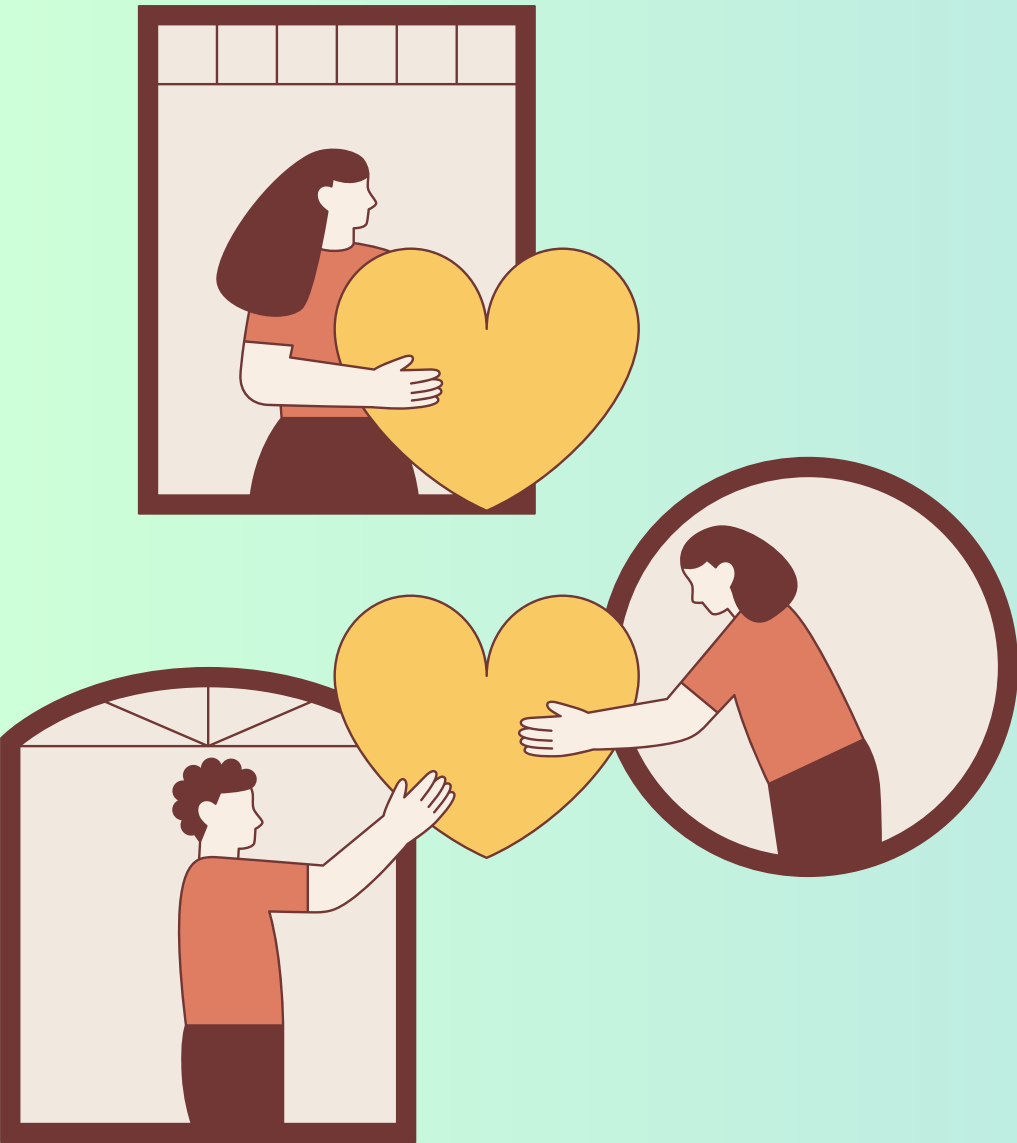


ЗАНЯТТЯ 2-3.

2. РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ПРАКТИКИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ

**3. КАНАЛИ ВІДНОВЛЕННЯ: ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕГРАТИВНОЇ БАГАТОВИМІРНОЇ МОДЕЛІ
BASIC-PH**



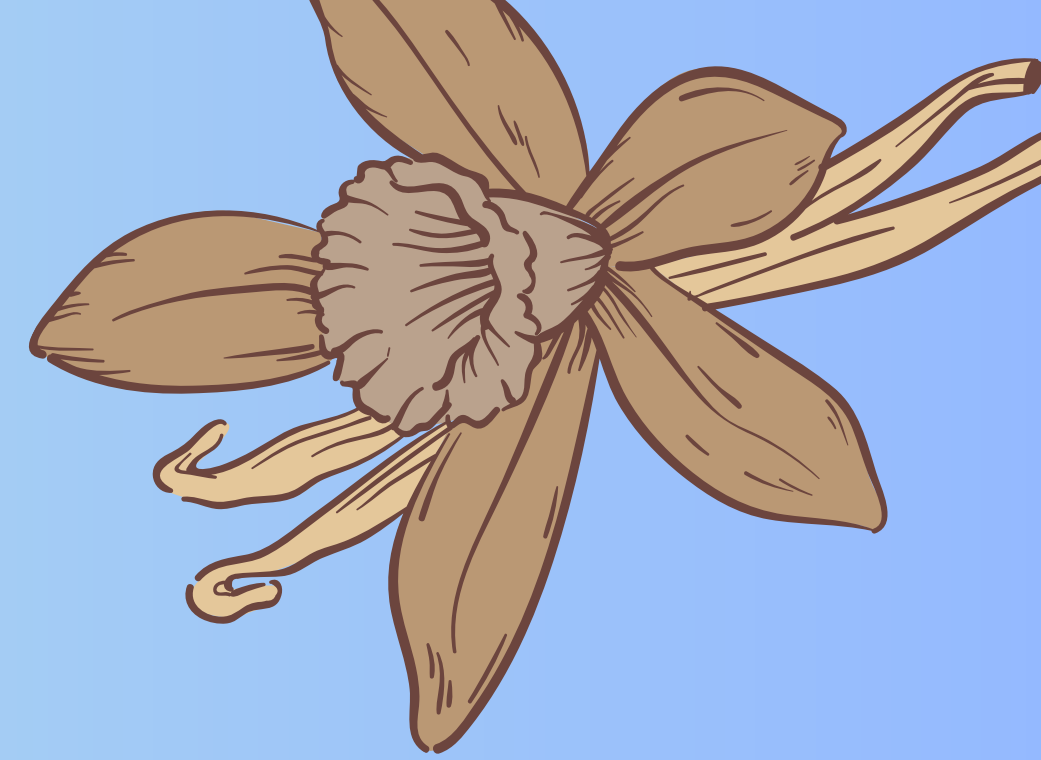


План проведення/тематичний зміст заняття

1. Реабілітаційні практики соціально-психологічної допомоги з досвіду роботи фахівців психологічної служби.
2. Практикум: “Тілесно-орієнтована техніка відновлення: техніка простукування (тейпінг) травми (ТТТ) як метод самодопомоги та самовідновлення.
3. Основи застосування інтегративної багатовимірної моделі BASIC-PH — “Міст над прірвою”. Шість складових (шість каналів) з яких складається характерний для кожної людини стиль подолання стресу, кризи .
3. Діагностична робота з учасниками: застосування опитувальника для самодіагностики за інтегративною моделлю психологічного виживання людини після сильного стресу Basic Ph (за Мулі Лахадом).
4. Практикум: “Складання персональної карти розвитку життєстійкості” (робота у групах).

СПЕЦИФІКА СПР

- Для кращого розуміння змісту соціально-психологічної реабілітації скористаємось думкою українських науковців (А.П. Мельника, Т.М. Титаренко) про те, що ***психологічна реабілітація є різновидом психологічної допомоги, яка орієнтується на відновлення втрачених (порушених) психічних можливостей і здоров'я.***
- У такому разі, соціально-психологічна реабілітація є складовою професійної діяльності практичного психолога, адже «психологічна допомога» – є однією із трудових функцій, які зазначені у професійному стандарті «Практичний психолог закладу освіти», яка сформульована як «Надання психологічної допомоги за запитом та/або відповідно до виявленої проблеми».



Види психологічної
допомоги:

- діагностика;
- консультування;
- корекція;
- психотерапія;
- психологічна реабілітація;
- тренінги розвитку;
- ...

ПРАКТИКИ СПР

Визначено за результатами опитування працівників психологічної служби системи освіти України (проведено Українським науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи за сприяння центрів/кабінетів психологічної служби ІППО у **2023-2024**, і в якому прийняли участь **1896** практичних психологів і соціальних педагогів).

Встановлено, що фахівці в закладах освіти використовують різноманітні практики соціально-психологічної допомоги та відновлення у роботі із здобувачами освіти.

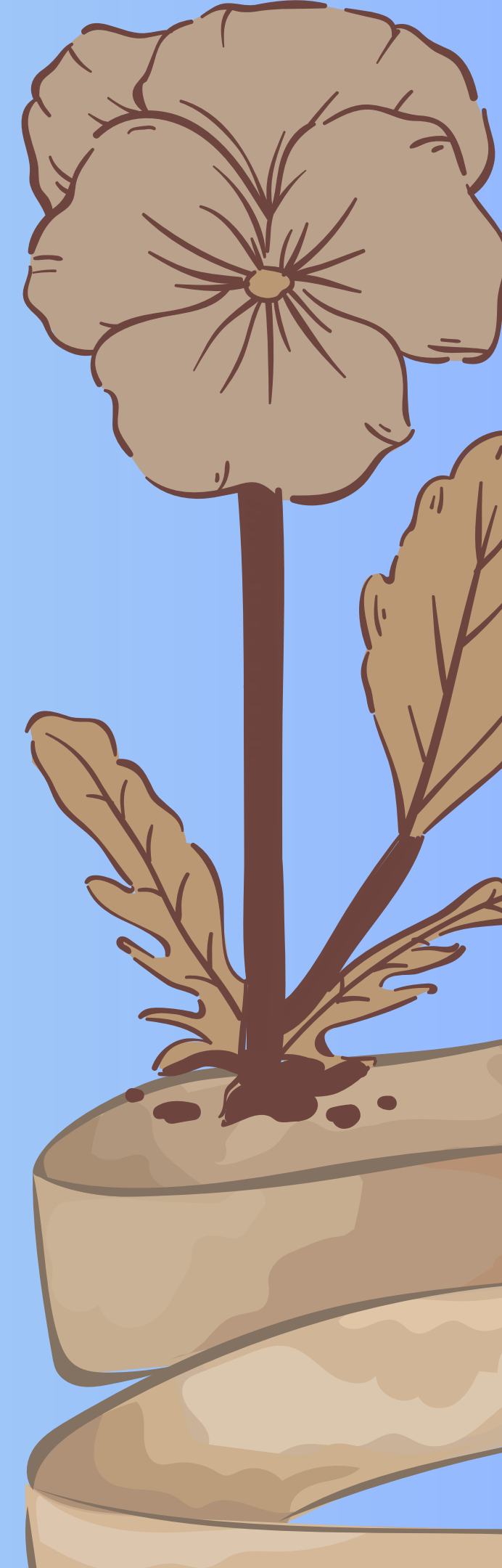
Переважна більшість з них – це практики першої психологічної допомоги та підтримки, частково кризової допомоги та ресурсні техніки для відновлення психологічного та соціального благополуччя:

- **Тілесно зорієнтовані практики** застосовують **85%** респондентів:

1. Стабілізація-заземлення – «Заземлення», «Обійми метелика», «Самообійми», «Скинь напругу в тілі», «Сканування тіла», стабілізаційні вправи: «5-4-3-2-1», «5 відчуттів», «Я-дерево», «4 елементи» та ін.;

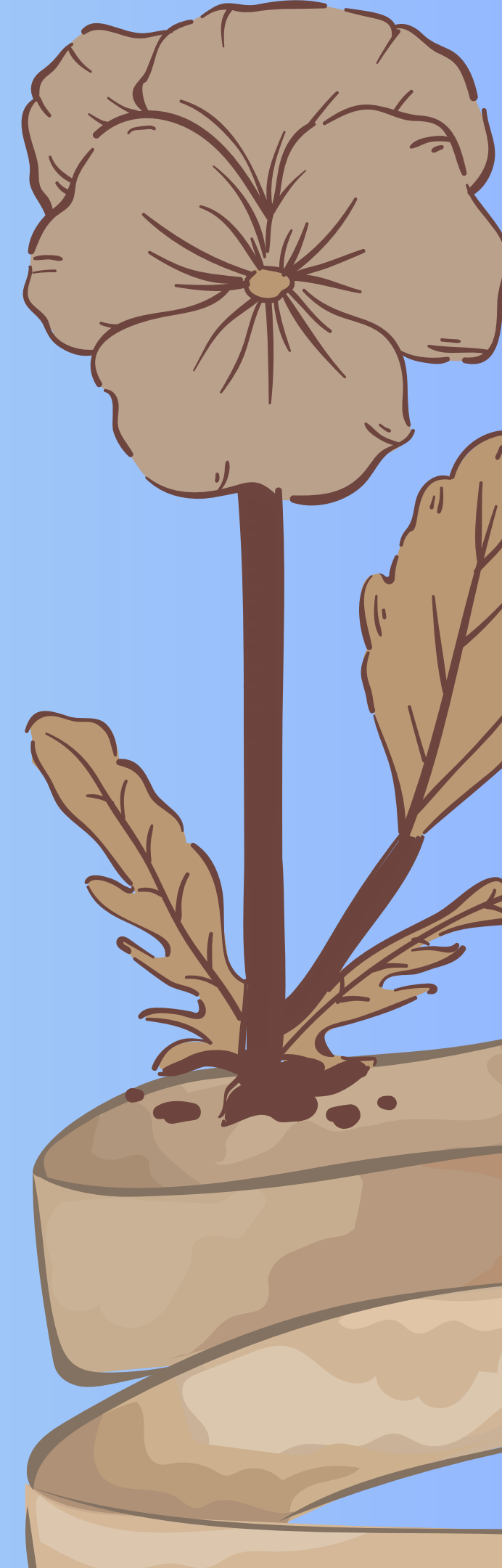
2. Практики дихання – дихальна гімнастика, «Квадратне дихання», «Дихання 4-7-8», «Антистресове дихання» та ін.;

3. Релаксаційні практики – «Ледачий кіт», «Лимон», «Пір'інка і статуя», прогресивна м'язова релаксація Джейкобсона, «Стисніть та відпустіть», «Місце моєї сили», «Я-хмаринка», медитації та інші.



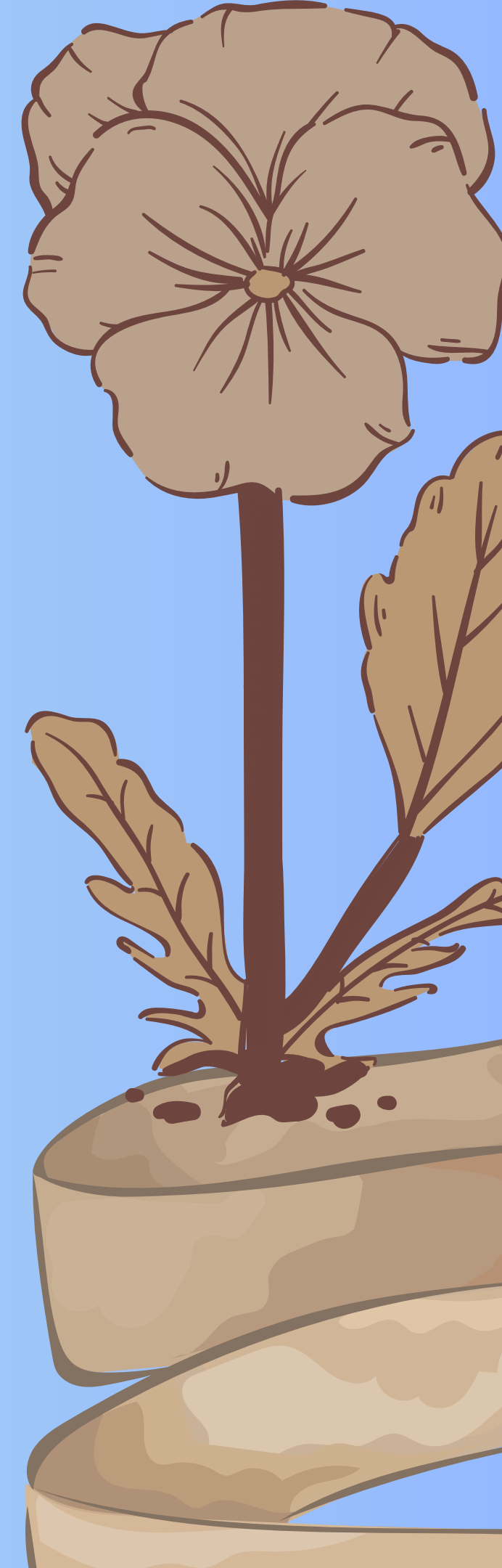
ПРАКТИКИ СПР

- **Арт-терапевтичні практики, методики** застосовують **75%** респондентів, серед них: малювання на вільну тему, серійне малювання, вимальовування страху та тривоги, «Каракулі», «Захисна парасолька», «Мої крила сили», «Безпечне місце», «Подушка безпеки», «Солодкі спогади», «Багаж щастя», «Фортеця», «Мій настрій», «Мій страх», «Шлях до мети», «Три маски», «Казка про успіх», «Мій страх – моя сила», «Монотипія», «Чорний квадрат», «Каракулі і метаморфози», «Фігурка емоцій», «Карта емоцій», «Знайомство зі страхом», «Страшна маска», «Серце», «Плюс і мінус», «Емоційний атлас тіла», «Емоції навпаки», «Драбинка емоцій», «Подарунок в моєму житті», «Клубок ліній», «Дерево сили», «Лінії життя», «Символ життя», «Звуки відпочинку». Також використовуються практики створення символів сили міцності, створення глечика сили, малювання та викладання мандали з різних матеріалів, робота з сильними образами тварин (тотемні тварини), МАК, ліплення (робота з глиною), музикотерапія, пісочна терапія (техніки «Карта поля», «Острів», «Мій світ», «Робота з коаліціями»), «Будиночки», «Казка, яка ожила», «Продовж малюнок», казкотерапія, кольоротерапія, колажування, нейрографічні вправи.



ПРАКТИКИ СПР

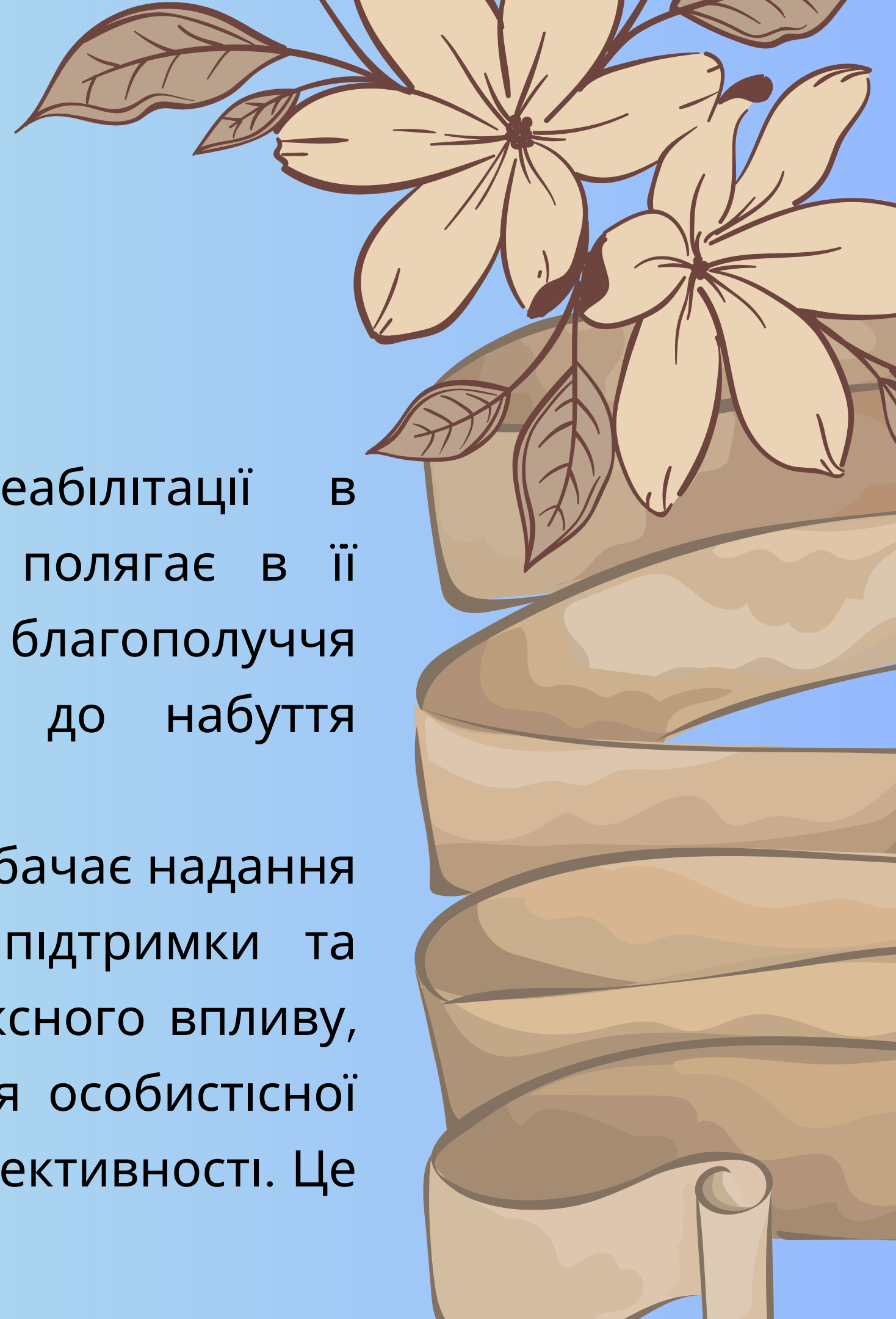
- Фахівці також відзначили, що ефективними в соціально-психологічній реабілітації, відновленні відчуття благополуччя **є ігротерапія (64%)**.
- **Практики КПТ (34%)** – «Тестування думок», «Дистанціювання від думок», «Поведінкова активація», метод експозиції, «Корисне мислення», «Ефективна дія», «Ефективна регуляція енергії та емоцій», «Що буде, якщо», «Діалог із самим собою», «Мої різні «Я», техніка «ABCDE», ведення щоденника емоцій, вправи на відчуття «тут і зараз», «Сократівський діалог», «Декатастрофікація», «Переформолювання», «Децентралізація», «Рефокусування», «Екран», «П'ять відчуттів», «Чашка какао», «Майндфулнес», «Стоп-кран», техніка ABC та інші.
- **Психодрами (25%)** – «Дзеркало», «Самопрезентація», «Монолог», «Діалог», «Порожній стілець», «Щасливий стілець», «Обмін ролями», «Театралізація», техніка двійника, «Чарівний магазин», «Дублювання», інсценізації казки, проекція майбутнього, «Маска», рольова гра, Плейбек театр, «Публіка спиною до протагоніста», «Повернися спиною», «Екран», «Сейф», пантоміма тощо.
- **Групи емоційної підтримки (самодопомоги)** для учасників освітнього процесу (чи рефлексивні зустрічі) – **14%** опитаних.
- **Інші практики** зазначили (**10%**): практики зцілення з програми «Діти війни», Модель BASIC-PH, читання книг, перегляд фільмів, йога, EMDR, практики гештальт-терапії, психотерапія Лоуена, травма тейпінг (простукування) техніка ТТТ, використання мобільних додатків для психоемоційної стабілізації (Norbu та інші).



ВИСНОВОК

Специфіка соціально-психологічної реабілітації в діяльності фахівців психологічної служби полягає в її спрямованості на відновлення стану благополуччя учасників освітнього процесу, здатності до набуття життєстійкості, розвитку резилієнтності.

Соціально-психологічна реабілітація передбачає надання психологічної допомоги, психосоціальної підтримки та використання технологій і програм комплексного впливу, що забезпечують збереження і відновлення особистісної цілісності, здатності до саморегуляції, самоефективності. Це довготривалий процес.



РЕКОМЕНДУЄМО ПРОГРАМИ



«Діти і війна: навчання технік зцілення» (Патрік Сміт та інші); корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів **«Безпечний простір»** (Богданов С. О. та інші); Всеукраїнська програма ментального здоров'я **«Ти як?»**; **«Календар ресурсності»**, **«Ресурсна скриня»**, **«Практики стійкості»** (С.Ройз); **«Управління проблемами (УП+)»** (ВООЗ); **Модель BASIC-PH** (Мулі Лахад); **«Терапія іграшкою»**, **«Терапевтичний їжачок»**, **«Радіти знову»** (В.Назаревич); **«Таємні історії маленьких і великих перемог»** (аудіоказки Т. Стус); **Хібуки-терапія**; **«8 коркова програма по роботі з втратою»** (створена психологами Норвегії та Данії, навчання ГО «Інститут психології здоров'я»); Програма DECIDE **«Стаємо сильнішими разом!»** (швейцарсько-український проект); **Програма соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН)** (Брендан Озава де Сільва).



РЕКОМЕНДУЄМО ПОСІБНИКИ ТА МЕТОДИЧНІ КОМПЛЕКСИ



«Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни» (ГО «GoGlobal» спільно з Центром «Розвиток КСВ» та експертною платформою Career Hub у рамках програми «Мріємо та діємо»); **«Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період»** (упорядники: Лунченко Н.В., Сідельнік Л.Л. Заг. редакція: В.Г. Панок, Левченко К.Б.); **«Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу»** (Андреєнкова В.Л., Войцях Т.В.); **«Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи»** (Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко, В. Кочубей, Л. Гридковець); **«Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти»** (Романовська Д.Д., Ілащук О.В.); **«Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/життєстійкості у дітей та дорослих»** (Романовська Д.Д., Ящук М.Г.); **«Гармонізація психологічного здоров'я, розвиток життєстійкості/стресостійкості»** (Романовська Д.Д., Швачій Р.А.); **«Подолання наслідків пандемії COVID-19 у закладі освіти»** (Панок В.Г. та ін.); **«Стрес як ресурс»** (Грабчак Н.М.); **Матеріали регіонального Психологічного проєкту «Завжди поруч» кращі практики Суми 2023** (Марухіна І.В., Кондратенко Л.О.); **«Психологічна допомога в коробці»** (ГО «Всеукраїнський громадський центр «Волонтер»).



Розгорнута **метафора** Еріксона, заснованана вирощуванні томатів, яку він використовував у лікуванні клієнта Джо, замість гіпнотичного навіювання, щоб заспокоїти, підтримати і втішити клієнта та полегшити фізичний стан.

Наводимо уривок з цієї історії.

"Зараз я хочу з тобою поговорити, як кажуть з відчуттям, з толком, з розстановкою, а ти послухай мене теж уважно і спокійно. А говорити я буду про розсаду помідорів. Дивна тема для бесіди, чи не так? Відразу виникає цікавість – чому саме про розсаду? Ось кладеш ти насіннячко в землю і сподіваєшся, що виростає з нього цілий кущ та порадує тебе своїми плодами. Лежить собі насіннячко, та набухає збираючи воду. Справа не складна, адже час від часу проливаються теплі приємні дощики, від них скільки спокою і радості в природі, і квіти й томати знай собі ростуть... ти знаєш, Джо, адже я виріс на фермі і для мене томатний кущ – справжнє диво; ти тільки подумай, Джо, в такому крихітному насінні так спокійно, так затишно дрімає цілий кущ, який тобі належить виростити й побачити, які у нього чудові пагони та листя. Форма у них така гарна, а колір такого густого чудесного відтінку, що в тебе душа співає від щастя, Джо, коли ти дивишся на це насіння і думаєш про ту чудову рослину"

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я- це стан добробуту, в якому людина здатна:

- ✓ реалізовувати свій потенціал;
- ✓ долати щоденні стреси;
- ✓ ефективно й плідно працювати;
- ✓ робити внесок в життя своєї спільноти.



ПСИХІЧНИЙ РОЗЛАД - це стан, при якому є значні зміни в мисленні, емоціях чи поведінці особи, а також порушення у психологічних, біологічних процесах чи процесах розвитку.

Психічні розлади пов'язані зі значним стресом особи чи обмеженням її життєдіяльності в соціальній, професійній чи іншій важливій сфері.

Очікувана або культурно прийнятна реакція на стрес чи втрату не є психічним розладом. Соціально неприйнятна поведінка не є психічним розладом.

СТРЕС (від англ. *stress* - напруга, тиск) – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи. *Ганс Сельє*

Техніка простукування (теппінгу) травми, або Травмо терапевтичний теппінг (простукування) ТТТ

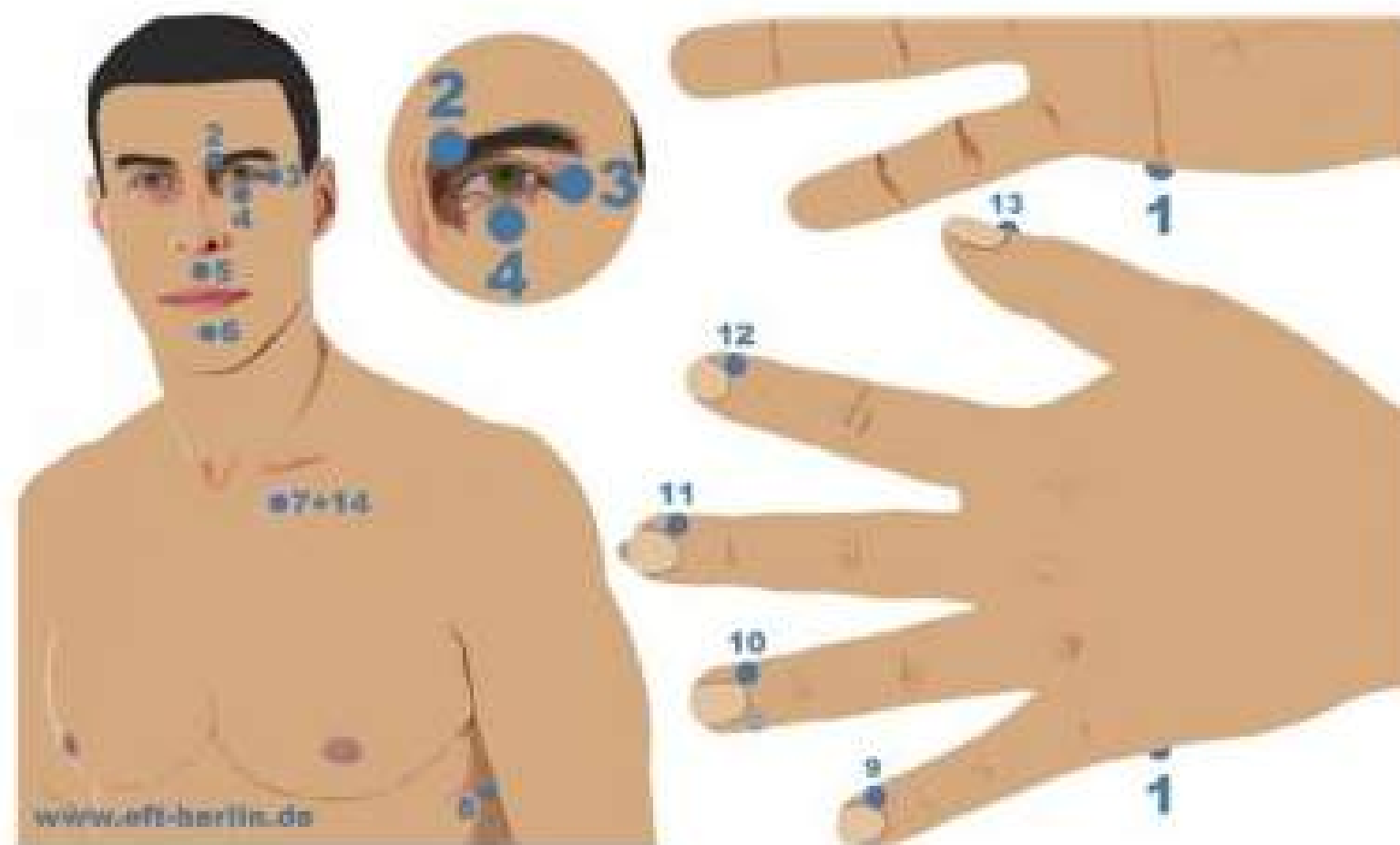
ТТТ- це швидка самодопомога при сильному або екстремальному стресі. Ця техніка легка та дієва.

Пропонуємо зараз спробувати її на дії:

1) Спершу треба подумати, про ситуацію, яка вас турбує. Думайте, але не дуже сильно, трошки.

2) Починаємо простукувати точки. Кожну точку простукуємо 10-15 разів одним або двома пальцями: вказівним або/та середнім. Простукуємо кінчиками пальців. Важливо простукувати правильну зону, не концентруючись на конкретній точці - позитивного ефекту можна досягти шляхом впливу на загальну зону простукування.

Техніка простукування травми (Trauma Tapping Technique – TTT)



Легко, але точно, простукуючи 15 разів кожну точку, думаючи лише трохи про свою проблему. Зробіть два глибоких вдоха та видоха. Повторіть простукування. Знову два вдоха та видоха. Вдихайте і видихайте вдвічі довше. Чи щось змінилося?

Якщо змін немає: Повторіть!

Краще: вітаю! І: продовжуйте стукати!

- 1) Починаємо простукування з ребра долоні, там де закінчується лінія серця.
 - 2) Двома руками простукуємо точку, яка знаходиться на початку ваших брів
 - 3) Точка зовнішнього кута ока (двома руками)
 - 4) Точка орбіта під оком (двома руками)
 - 5) Точка під носом (двома руками)
 - 6) Точка над підборіддям(двома руками)
 - 7) Точка під ключицею, де ключиця з'єднується з грудним відділом (двома руками)
 - 8) Точка з боку. Щоб її визначити: покласти протилежну долоню під пахву. Там де закінчується долоня, під мізинцем, знаходимо точку по середині. Ця точка може бути «болючою».
 - 9) Точка на мізинці. Точка внутрішній кут нігтя або точка росту нігтя. Простукувати можна як, стукаючи пальцем однієї руки по мизинцю, так і стукаючи двома мизинцями один об одний. Так і стосовно інших пальців.
 - 10) Точка на безіменному пальці
 - 11) Точка на середньому пальці
 - 12) Точка на вказівному пальці
 - 13) Точка на великому пальці.
 - 14) Точка на ключиці.
- Робимо 2 глибоких вдиха (носом) видиха (ротом)

Закінчили перше коло. Усього 14 точок для теппінгу (простукування).

Прислухайтесь до себе, як зараз себе відчуваєте. Що стає з вашим станом та думками. Ваш фокус уваги змінюється автоматично, що призводить до зміни думок.

Продовжуйте далі теппінг.

Робити можна як на праву так і на ліву руки по черзі.

Тривалість одного кола ~ 2хвилини.

Варто робити 3-5 кіл, якщо стан не полегшується, можна виконувати до 15-30 хвилин.

Цю техніку можна робити як дорослим, так і підліткам і дітям. Діти які не можуть робити цю техніку самотійно, батьки можуть робити дітям. Вік дітей- від народження. Діти можуть заснути.

Мультфільм, де головний герой, виконує цю техніку:

[http://www.selfhelpfortrauma.org/?](http://www.selfhelpfortrauma.org/?fbclid=IwAR2You2WMa9isx0AdSLMKBakW1iPvzplziAFWeF729DwRyl1BRMCLCRL4bc)

[fbclid=IwAR2You2WMa9isx0AdSLMKBakW1iPvzplziAFWeF729DwRyl1BRMCLCRL4bc](http://www.selfhelpfortrauma.org/?fbclid=IwAR2You2WMa9isx0AdSLMKBakW1iPvzplziAFWeF729DwRyl1BRMCLCRL4bc)

Цю техніку надав директор IFT-Institut Berlin з Німеччини Ганс- Герман Берц.

Презентація ТТТ: Ганс Герман 24 02 22. www.youtube.com/watch?v=AADIV0v84ak

ТТТ з когнітивним додатком від Гертруди Шоттенлоер

- Вдих видих.
- Подумали про травматичну, неприємну ситуацію. сформулювали яку емоцію, почуттєвий стан ви відчуваєте - назвіть її.
- Потім подумайте, який стан ви хотіли би мати.
- І сформулюйте фразу ***“Не зважаючи на те, що я відчуваю (страх, ворожість, тривогу, відчай) - Я приймаю рішення бути ... (впевнею в собі, спокійною, відповідальною, непохитною, в безпеці)***
-
- Під час кожного простукування на кожній точці повторювати цю фразу вголос або про себе (1-3 рази)

Багатомірна модель стресостійкості: Модель BASIC PH (Prof. Mooli Lahad)



Мooli Lahad стверджує, що усі люди, після емоційно заряджених подій, приходять до тих дій, які дають їм ресурсні стани, тим самим включають здорову частину психіки.

Коли ми робимо щось, що нам подобається, в мозку проходять дофамінові і сератонінові реакції.

Існує шість каналів, які включають в нас хімічні процеси, допомагаючи бути стресостійкими, резильєнтними істотами

Усі люди рятують себе завдяки різним ресурсним каналам.

BASIC PH

В - Віра А - Емоції S - Соціум І - Уява С - Розум PH - Тіло (фізіологія)

Мультимодальна модель стресостійкості

Модель «З'єднуючий міст»



В - Віра А - Емоції S - Соціум І - Уява С - Розум РН - Тіло (фізіологія)

Віра (система вірувань та переконань)

Адаптивний прояв: Віра в свої сили, в обраний шлях, віра і вірування, релігія, обряди, амулети, гороскоп, відчуття своєї місії, сенсу життя, політичні переконання...

Почуття чи емоційний канал (вираження почуттів, емоцій через сміх, сльози, розмови)

Адаптивний прояв: Музика, читання, перегляд фільмів, серіалів, сміх, гра з дітьми, тваринами, емоційна підтримка, демонстрація почуттів, емоційний контакт, емпатія...

Канал соціальної підтримки (друзі, родина, колектив....)

Адаптивний прояв: Приналежність до групи, уміння звернутися по допомогу, давати допомогу, сімейна і групова підтримка, виконання своєї ролі у громаді, спільноті...

Канал уяви (творчості)

Адаптивний прояв: Творче мислення, зниження стресу за допомогою уяви, релаксація, мрії про майбутнє, щасливі спогади про минуле, мистецтво, імпровізація, почуття гумору.

Розум чи когнітивний канал

Адаптивний прояв: Збір інформації, самоосвіта, вивчення правил і законів суспільства, створення шкали пріоритетів, планування, здатність оцінювати ситуацію, рефлексувати...

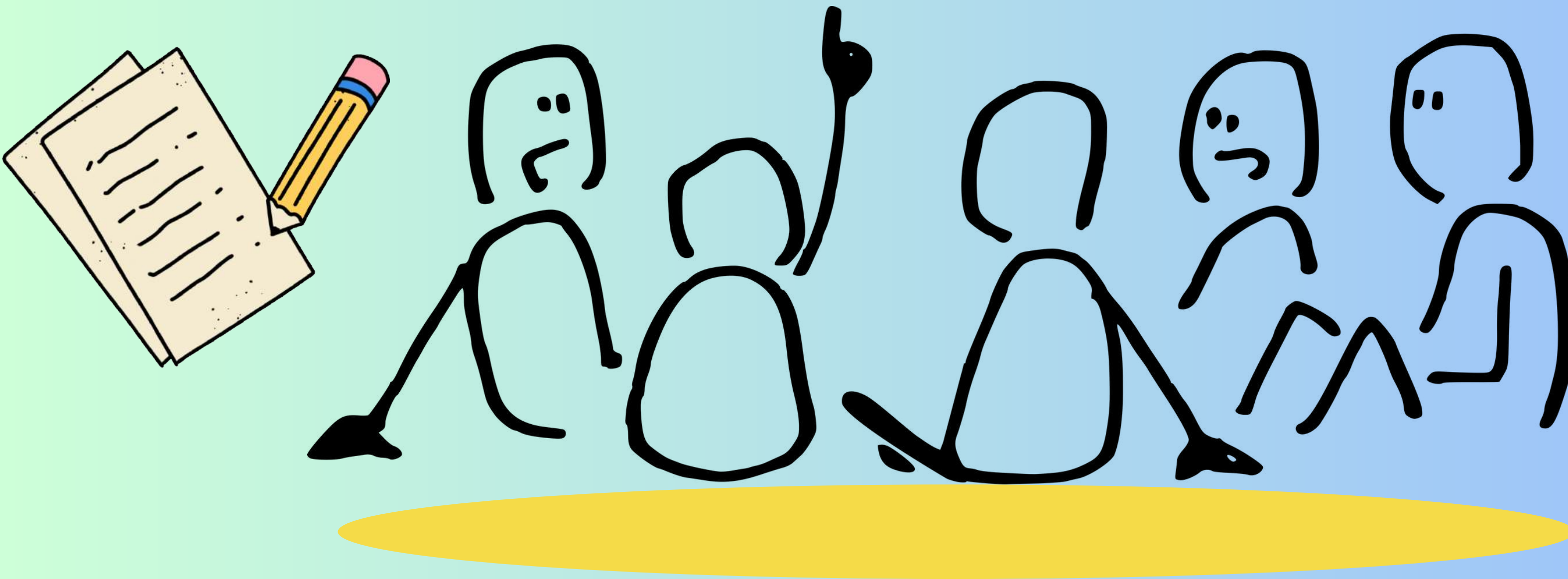
Тілесний канал (фізичний, тіло)

Адаптивний прояв: Релаксація, фізичні вправи, прогулянка, ігри, масаж, секс, плавання, приготування їжі, ароматерапія, будь-який спорт, медитації, тілесні практики, їжа, ліки...

Практикум

Завдання: Назвіть (складіть список) прийомів та технік, які ви використовуєте для подолання травматичного досвіду, кризи:

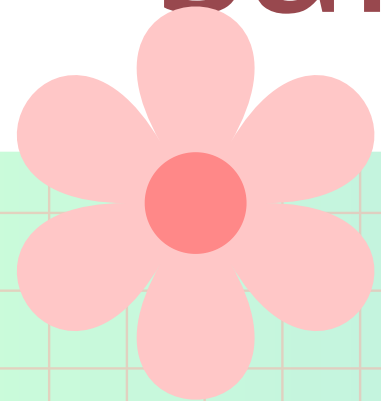
- 1 етап - індивідуальна робота - заповнення персональної карти стійкості;**
- 2-обговорення в групах, відповідно до визначеного каналу;**
- 3-повторне заповнення персональної карти розвитку життєстійкості**



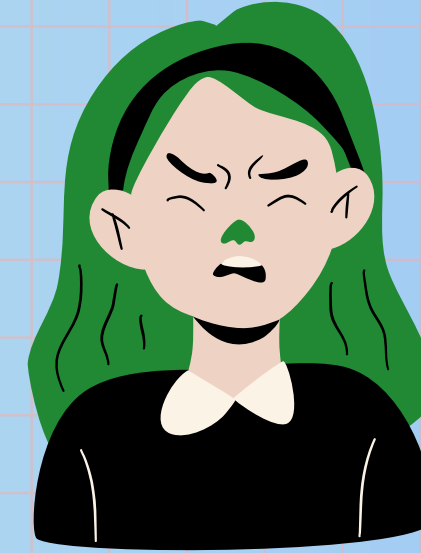
СПОСОБИ РОБОТИ З ПЕРСОНАЛЬНОЮ КАРКОЮ СТІЙКОСТІ (ПКС)

- 1.ПЕРВИННЕ СКЛАДАННЯ КАРТИ СПІЛЬНО З КЛІЄНТОМ З ТИХ ПРИЙОМІВ, АКТИВНОСТЕЙ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ І ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ (ПІДКРІПЛЕННЯ ПРОВІДНИХ КАНАЛІВ)!**
- 2.РЕДАГУВАННЯ КАРТИ ПІСЛЯ ТИЖНЯ СВІДОМОГО ВИКОРИСТАННЯ ПЕРВИННОЇ КАРТИ: КОЖНОЇ ЗУСТРІЧІ ПОЗНАЧАЄМО ЩО ВИКОРИСТОВУВАВ, А ЩО НЕ ВИКОРИСТОВУВАВ, І ОБГОВОРЮЄМО ЧОМУ...**
- 3.ДОПОВНЕННЯ КАРТИ У СТОВПЧИКАХ, ДЕ НАЙМЕНШЕ ЗАЗНАЧЕНО АКТИВНОСТЕЙ (РОЗВИТОК НЕПРОВІДНИХ КАНАЛІВ З ПОЯСНЕННЯМ ЩО ЦЕ МОЖЕ БУТИ): ПО 1-2 КАНАЛА НА ЗАНЯТТІ**
- 4.ЗБАЛАНСУВАННЯ ПКС - ДОПОВНЮЄМО АКТИВНОСТЯМИ, ПРИЙОМАМИ, ТЕХНІКАМИ КОЖЕН КАНАЛ, ЩОБ В КОЖНОМУ СТОВПЧИКУ БУЛА ОДНАКОВА КІЛЬКІСТЬ, І ДОМОВЛЯЄМОСЬ ПРО ВИКОРИСТАННЯ КАРТИ ПРОТЯГОМ ТИЖНЯ ЩОДНЯ ДО НАСТУПНОЇ ЗУСТРІЧІ**
- 5.ЗДІЙСНЮЄМО ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ КОЖНОЇ АКТИВНОСТІ, ПРИЙОМУ, ТЕХНІКИ ЗА 10-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ**

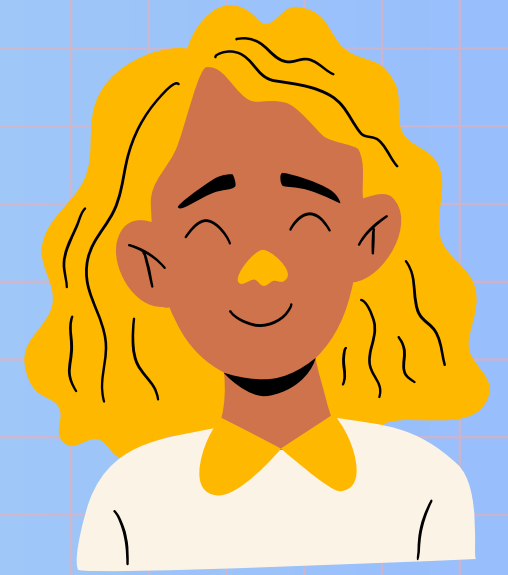
Які емоції у
вас зараз, на
момент
завершення
заняття?



1-Страх



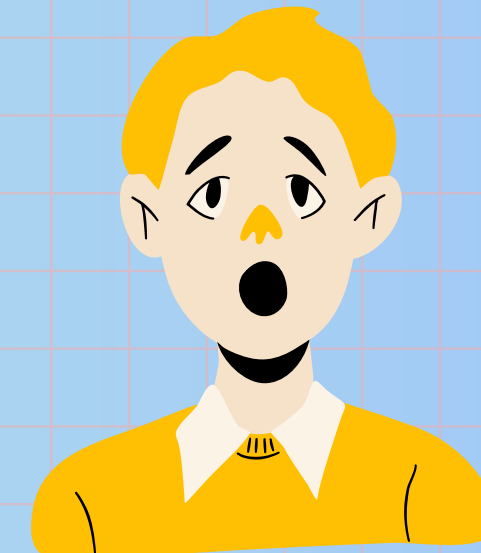
2-Злість



3-Щастя



4-Задоволення

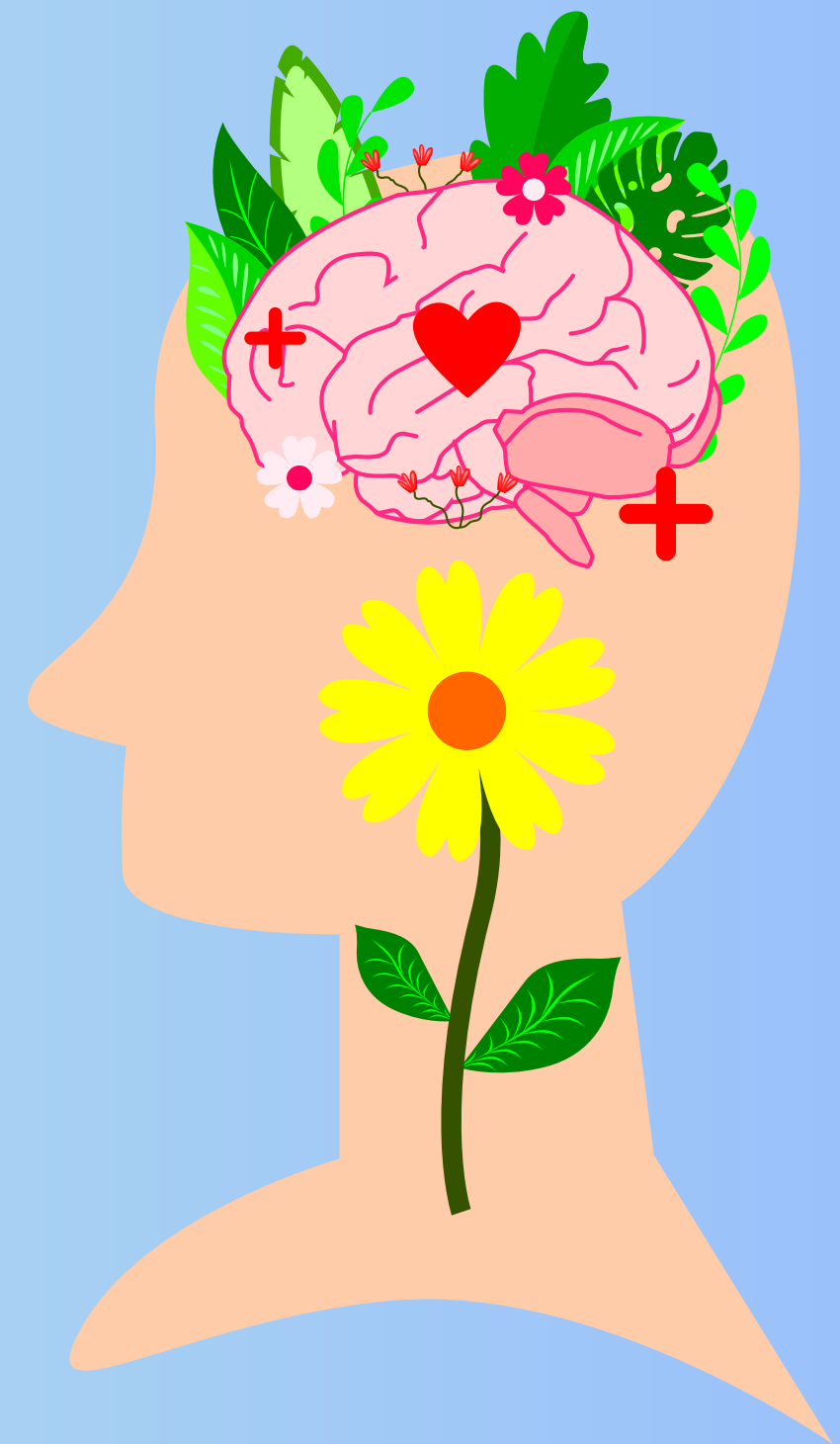


5-Розгубленість



6-Сум

7-Інше (написати)



Дякую за участь!



Будьте здорові та психологічно стійкі!