

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**





6 заняття:

30.04.2025

Технологія розвитку емоційної саморегуляції: стратегія відновлення

Діана РОМАНОВСЬКА, кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник Українського науково-методичного центру
практичної психології і соціальної роботи НАПН України;
завідувач науково-методичного центру практичної психології та соціальної
роботи КЗ “Інститут післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області”



Орієнтовний план проведення/тематичний зміст заняття

1. Актуальність розвитку емоційної саморегуляції учасників освітнього процесу (обговорення).
2. Методологічна структура та зміст “Технології розвитку емоційної саморегуляції — ТРЕС” (автор: Романовська Д. Д.): мета, завдання, терміни реалізації, кінцеві результати та критерії ефективності, план проведення (презентація).
3. Науково-теоретичний кейс з розвитку емоційної саморегуляції як стратегія відновлення: визначення базових понять (саморегуляція, емоційна саморегуляція, емоційна саморегуляція особистості). Три рівні розвитку емоційної саморегуляції особистості (мозковий штурм).
4. Методологічне відпрацювання основних вправ та інформаційних повідомлень, запропонованих в технології (робота в групах, тренування проведення вправ в міні-групах).

- Професія педагога, психолога відноситься до стресогенних видів праці, оскільки в її основі лежить спілкування з людьми, внаслідок чого вся професійна діяльність педагога пов'язана з емоціями, почуттями, переживаннями. Тривалий час заклади освіти займалися переважно інтелектуальним розвитком дітей, підлітків.
- Концепція нової української школи, яка запроваджується в освіті з 2017 року, спрямувала педагогів у своїй професійній діяльності приділяти особливу увагу емоційній сфері учасників освітнього процесу, визначила одним із завдань освітнього процесу – розвиток емоційного інтелекту у здобувачів освіти.
- Пандемія covid-19, військова агресія росії проти України визначила одним з пріоритетних напрямків діяльності освітнього закладу – збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу

- Саме життя змусило визнати істину: для результативності освітнього процесу, емоції, переживання, почуття і учнів, і самого вчителя є настільки ж значущими, як і їх пам'ять, мислення, знання, судження.
- В умовах довготривалої війни, до основних завдань діяльності працівників психологічної служби системи освіти – захист їх психічного здоров'я і надання професійної допомоги у складних (кризових) життєвих обставинах, додається соціально-психологічне відновлення (реабілітація).
- Перший крок збереження/відновлення психічного здоров'я – психологічна допомога у розвитку емоційної саморегуляції.

Робота в групах (10 хв):

1. Розкрийте зміст базових понять теми (як ви розумієте, як би ви пояснили дорослому, дитині що це таке): саморегуляція, емоційна саморегуляція.
2. Як можна виміряти емоційну саморегуляцію (діагностика)? При яких діагностичних показниках і чого варто використовувати стратегію відновлення з розвитку емоційної саморегуляції?
3. Яка тривалість індивідуальної/групової роботи психолога має бути, щоб досягнути результату: розвинути чи сформувати емоційну саморегуляцію – кількість годин/занять, чи є різниця відповідно до віку у цьому?
4. Які технології ви знаєте з розвитку емоційної саморегуляції? Якщо не технології, то які методики, вправи (назвіть) будуть ефективними?





Наше завдання – навчитися самим і навчити учасників освітнього процесу балансу в емоціях, емоційної рівноваги, щоб навчання було ефективним:

- **Емоційна рівновага** – це відчуття спокою та внутрішньої гармонії, що тісно пов'язане із психічним здоров'ям особистості. Нас «вибиває» з емоційної рівноваги тривожна інформація, розгубленість, соціальна невизначеність, політична напруга, страх за власне майбутнє та своїх близьких, зовнішній тиск.

Емоційна саморегуляція:

- *полягає у системі розумових і вольових дій, спрямованих або на активізацію емоційних процесів, або на їх гальмування, стабілізацію.* Це дає можливість людині більш ефективно управляти своїм емоційним станом та адекватно поводитися в умовах стресогенної ситуації відповідно до прийнятих в суспільстві морально-етичних норм. Емоційна регуляція включає два компоненти: внутрішню емоційну регуляцію (саморегуляція інтенсивності, тривалості прояву емоцій) та зовнішню емоційну регуляцію (контроль експресії);
- *є різновидом психічної саморегуляції.* Вона забезпечує емоційне регулювання життєдіяльності людини та її корекцію з урахуванням актуального стану. Вона є необхідною умовою успішної адаптації людини до навколишнього середовища і залежить як від індивідуально-психологічних особливостей людини, так і від соціального контексту ситуації.

Емоційна саморегуляція особистості має три рівні:

- **Перший рівень - Несвідома емоційна саморегуляція** – забезпечується механізмами психологічного захисту, які діють на рівні підсвідомості і спрямовані на те, щоб захистити свідомість від неприємних, травмуючих переживань, пов'язаних з внутрішніми і зовнішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту. Тут виділяють такі психологічні механізми: заперечення, витіснення, придушення, ізоляція, проекція, регресія, знецінення, інтелектуалізація, раціоналізація, сублімація та ін.

Емоційна саморегуляція особистості має три рівні:

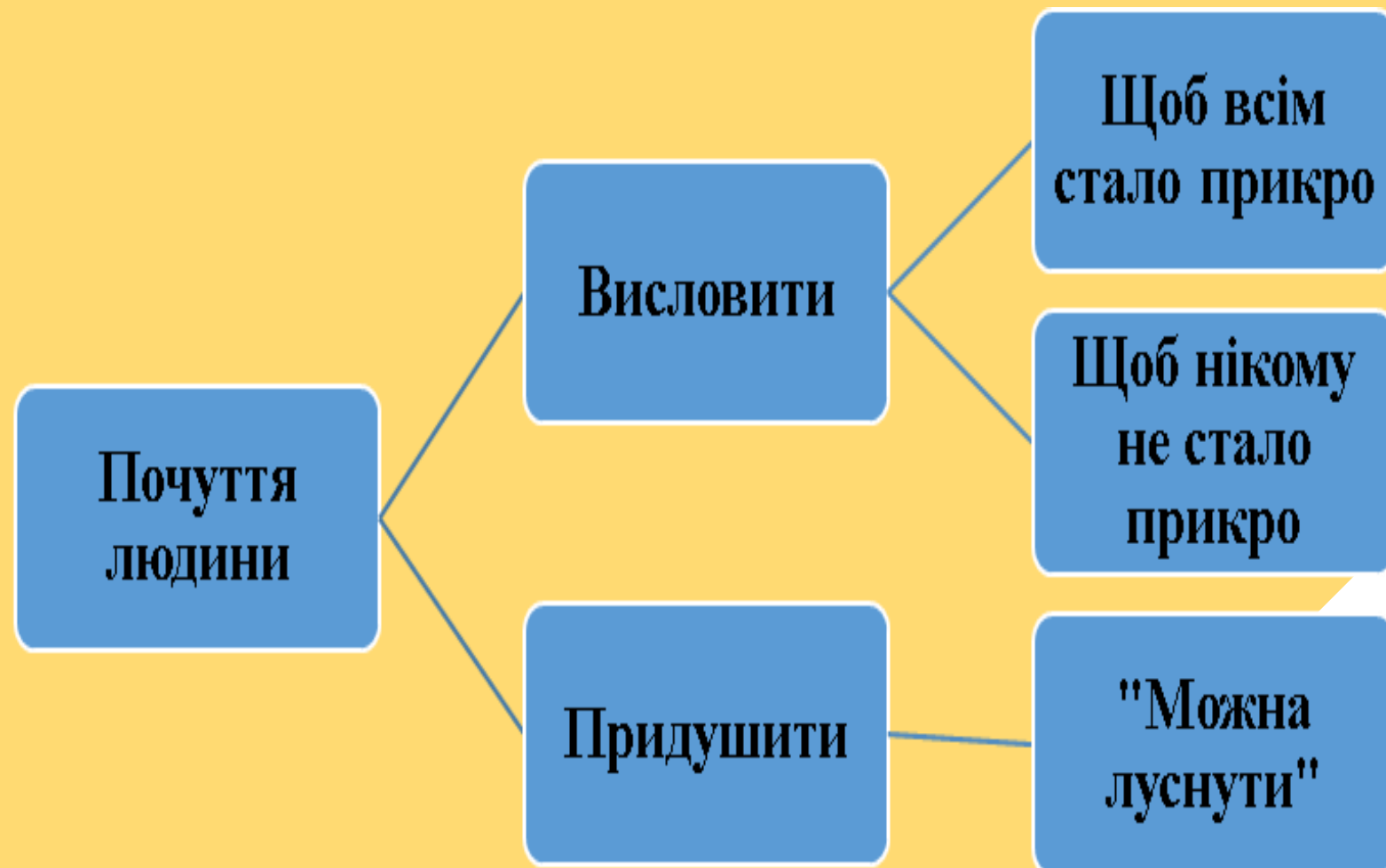
- **Другий рівень - Свідома вольова емоційна саморегуляція** – свідомо вольова емоційна саморегуляція. Вона спрямована на досягнення комфортного емоційного стану за допомогою вольового зусилля. На цьому рівні емоційної саморегуляції свідомо воля спрямована не на вирішення мотиваційного конфлікту, що лежить в основі емоційного дискомфорту, а на трансформацію його суб'єктивного та об'єктивного проявів.



Емоційна саморегуляція особистості має три рівні:

- **Третій рівень - Свідома смислова емоційна саморегуляція** – свідомо смислова емоційна саморегуляція – спрямована на усунення причин емоційного дискомфорту, що досягається шляхом осмислення та переосмислення власних потреб і цінностей, а також породження нових життєвих смислів. Для здійснення емоційної саморегуляції на даному рівні необхідні вміння чітко мислити, розпізнавати і описувати за допомогою слів найбільш тонкі відтінки своїх емоційних переживань, усвідомлювати власні потреби, що стоять за почуттями та емоціями, знаходити сенс в переживаннях.

Потрапляючи в стресову або конфліктну ситуацію, людина сама обирає, що їй робити зі своїми почуттями. Перед людиною стоїть вибір (схема «Почуття людини»):



Як психологу діагностично визначити кому потрібно допомогти (функція психологічної допомоги/профілактики) з учасників освітнього процесу шляхом розвитку емоційної регуляції?

Звертаючись до підручника з психології особистості, знаходимо такі методи дослідження особистості:

- 1) **Генетико-моделюючий метод** (відображає три послідовні етапи становлення регуляторних механізмів особистості в процесі її онтогенезу);
- 2) **Спостереження** (об'єктом спостереження є особистість дитини/дорослого, а предметом - особливості його емоційної саморегуляції. Мета - виявити ознаки, що відображають емоційні особливості та вміння володіти своїми емоціями та їхніми поведінковими та фізіологічними проявами (позою, жестами, мімікою, поглядом, інтонаціями голосу...);
- 3) **Анкетні методи** (усне інтерв'ю, анкетування, тестування за допомогою стандартизованих психологічних методик – це основний метод в роботі психолога);
- 4) **Експериментальні методи**

Діагностичні методики/тести

Для дослідження механізмів другого та третього рівня системи емоційної саморегуляції особистості - свідомої вольової та смислової емоційної саморегуляції - використовуємо:

- Опитувальник для виявлення вираженості самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці (соціальний самоконтроль), розроблений Г. С. Никифоровим, В. К. Васильєвим і С. В. Фірсовою;
- Опитувальник способів оволодіння складними ситуаціями (адаптація методики WCQ);
- Методика дослідження вольової саморегуляції А. Звєрькова та Є. Ейдмана;
- «Стиль саморегуляції поведінки – ССП-98» (В. Моросанової);
- **Методика діагностики сформованості емоційної саморегуляції людини (Поліщук С.А.);**
- **Опитувальник професійної життєстійкості (для педагогів, батьків) (Кокун О.М. та ін.):**
https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728311/1/Kokun_metod.pdf;
- Опитувальник «ЕМІН» (ТРЕС);
- Тест життєстійкості (Мадді; адаптація Д. О. Леонтьєва – О. І. Рассказової)

«Технологія розвитку емоційної саморегуляції» розміщена як розділ у посібнику:

Науково-методичні основи психологічного супроводу діяльності вчителя в умовах реформування освіти (діагностика і корекція). Практичний посібник. / авт. кол.: В. Г. Панок, І. В. Марухина, В. В. Рибалка, В. М. Горленко, Д. Д.

Романовська, В. В. Предко, С. К. Шандрук, М. В. Саврасов, Н. В. Сосновенко; за наук. ред. В. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України, 2022. 192 с. ISBN 978-617-7118-36-6

https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733538/1/Nauk_metod_osnovy_psykhol_suprovodu_diialnosti_vchytelia_v_umovakh_reform_osvity_%28diahnostyka_korektsiia%29.pdf

Технологія розвитку емоційної саморегуляції

(автор: Романовська Д.Д., використовувати з дотриманням авторського права)

ТРЕС як складової збереження і зміцнення психічного здоров'я педагога.

Мета: створення необхідних психологічних умов для саморозвитку педагогічних працівників в контексті формування, або розвитку емоційної саморегуляції педагогів закладів освіти.

Основні завдання технології:

- мотивувати педагогів до самопізнання, самоспостереження, позитивної самозміни у питаннях вольової саморегуляції емоційних проявів;
- сприяти поглибленню саморозуміння у сфері почуттів, думок, професійних дій та усвідомленню ролі саморегуляції в структурі фахової компетентності;
- розвивати здатність та практичні навички свідомого самокерування емоційною сферою, професійною комунікацією, діяльністю;
- забезпечити оволодіння методами, способами ефективної саморегуляції в ситуаціях підвищеного емоційної напруги;
- сформувати у педагогів уміння проводити психологічні хвилинки на уроках із використанням методик, вправ для зняття стресу та психоемоційного напруження.

- **Терміни реалізації технології** передбачають оптимізований процес розвитку емоційної саморегуляції протягом чотирьох тижнів, в цілому не менше 14 годин (очна або онлайн форма) взаємодії фахівця психологічної служби з педагогами.
- **Кінцеві впровадження технології:** в результаті проведеної роботи очікується, що педагогічні працівники опанують ознайомляться із способами емоційної саморегуляції, опанують алгоритмами їх застосування. Сформовані навички емоційної саморегуляції будуть сприяти відновленню та збереженню психічного здоров'я педагога, успішному функціонуванню в умовах війни у професійній діяльності.
- **Критеріями ефективності технології** будемо вважати позитивну динаміку за результатами повторної діагностики за допомогою опитувальника «ЕМІН» (додаток) у порівнянні з первинною діагностикою; оволодіння навичками емоційної саморегуляції; вміння обирати та застосовувати психологічні вправи, методи, техніки для самодопомоги та застосування в освітньому процесі під час проведення «Психологічних хвилинок»; підвищення рівня емоційної саморегуляції у педагогів, визначеного учасниками за допомогою самооціночної шкали (0-10).

План реалізації технології.

Технологією передбачено 2 етапи:

1. Проведення просвітницько-профілактичного 8-годинного тренінгу (2 дні по 4 години, або 4 дні по 2 години) протягом першого тижня впровадження технології (інваріантна складова);
2. Проведення груп підтримки та супервізії щотижня (3 заходи по 2 години) після тренінгового навчання (варіативна складова).

Кількість учасників групи – 8-12, остаточна кількість залежить від готовності практичного психолога до взаємодії, та потреб педагогів. Найкраще буде реалізовуватись технологія за підтримки адміністрації, важливо зазначити заходи з реалізації у плані роботи закладу освіти. Варіативна складова технології передбачає проведення з педагогами, що пройшли навчання 3-х щотижневих груп підтримки, або супервізій, або змішаний формат, що визначає фахівець психологічної служби після проведення навчального тренінгу, опираючись на потреби і побажання педагогів.

Методичний кейс для проведення навчання.

1. Інформаційне повідомлення «Що таке емоційна саморегуляція»
2. Вправа «Самоаналіз почуттів»
3. Технологія діагностики та керування власними емоційними траєкторіями у стресових ситуаціях
4. Вправа «Самовідчуття»
5. Вправа «Квадратне дихання»
6. Тематична вправа «Психологічна скульптура»
7. Техніка впливу на емоційний стан через зміну позицій тіла
8. Гра «Заморожені»
9. Вправа «Усмішка Будди»
10. Техніка роботи з емоціями «7 – П»
11. Малюнок «Почуття»
12. Техніка звільнення від небажаних емоцій «Десять кроків»



Дихання=відновлення емоційної рівноваги

Вправа «*Квадратне дихання*»

Дихати ритмічно, 4х4,

1= вдих (рахунок 1,2,3,4)

2 = затримка, пауза (рахунок 1,2,3,4)

3 = видих (рахунок 1,2,3,4)

4 = затримка, пауза (рахунок 1,2,3,4)
(кількість циклів 4-6 – 2 хвилини)



Вправа «Квадратне дихання»

- *Мета:* зняття психоемоційної напруги, відновлення стану, заспокоєння.
- *Інструкція.* Управління емоціями через дихання – ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри нашого мозку. У цій вправі використовується різна психофізіологічна роль вдиху і видиху: вдих – збуджує, мобілізує, підсилює м'язову напругу, супроводжується почуттям прохолоди; видих – заспокоює, розсіює негативні емоції, допомагає розслабленню м'язів, супроводжується відчуттям тепла. Сядьте зручно, розслабте м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні. На рахунок 1-2-3-4 зробіть глибокий вдих. На наступні чотири рахунки попросіть учнів затримати дихання. Потім зробіть плавний видих на рахунок 1-2-3-4. Знову затримайте дихання перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4. Можна закрити очі. Робимо глибокий видих, і починаємо дихати за принципом квадрату: ритмічно, спочатку на 4x4, потім можна 5*5, і так далі збільшувати рахунок (кількість циклів 4-6 – тривалість вправи не менше 2 хв.).

Технологія діагностики та керування власними емоційними траєкторіями у стресових ситуаціях в період війни.

- Першим кроком на шляху керування власними емоційно-почуттєвими станами є пізнання своїх емоційних траєкторій, особливостей їх перебігу. Це завдання значно полегшується з використанням типової диференціальної шкали емоційно-почуттєвих станів особистості, у якій здійснено їх розподіл на позитивні та негативні в межах 4-х модальностей: естетичної, морально-гуманістичної, інтелектуально-творчої та інтимно-особистісної. Виокремлені модальності окреслюють перебіг емоційнопочуттєвих станів у 4 межах: «Захоплення – відраза»; «Єдність – самотність»; «Натхнення – відчай»; «Любов - ненависть».

І алгоритм експрес-дослідження домінуючого емоційно-почуттєвого стану:

Для визначення власного емоційно-почуттєвого стану Вам необхідно зробити наступне:

Оцініть, будь ласка, частоту прояву кожного емоційно-почуттєвого стану за останній тиждень (може бути за день, 2 тижні, місяць) за шкалою:

0 балів - дуже рідко, ніколи; 1 бал - рідко; 2 бали - часто.

Алгоритм 2 експрес-діагностики траєкторії емоційного реагування в стресі:

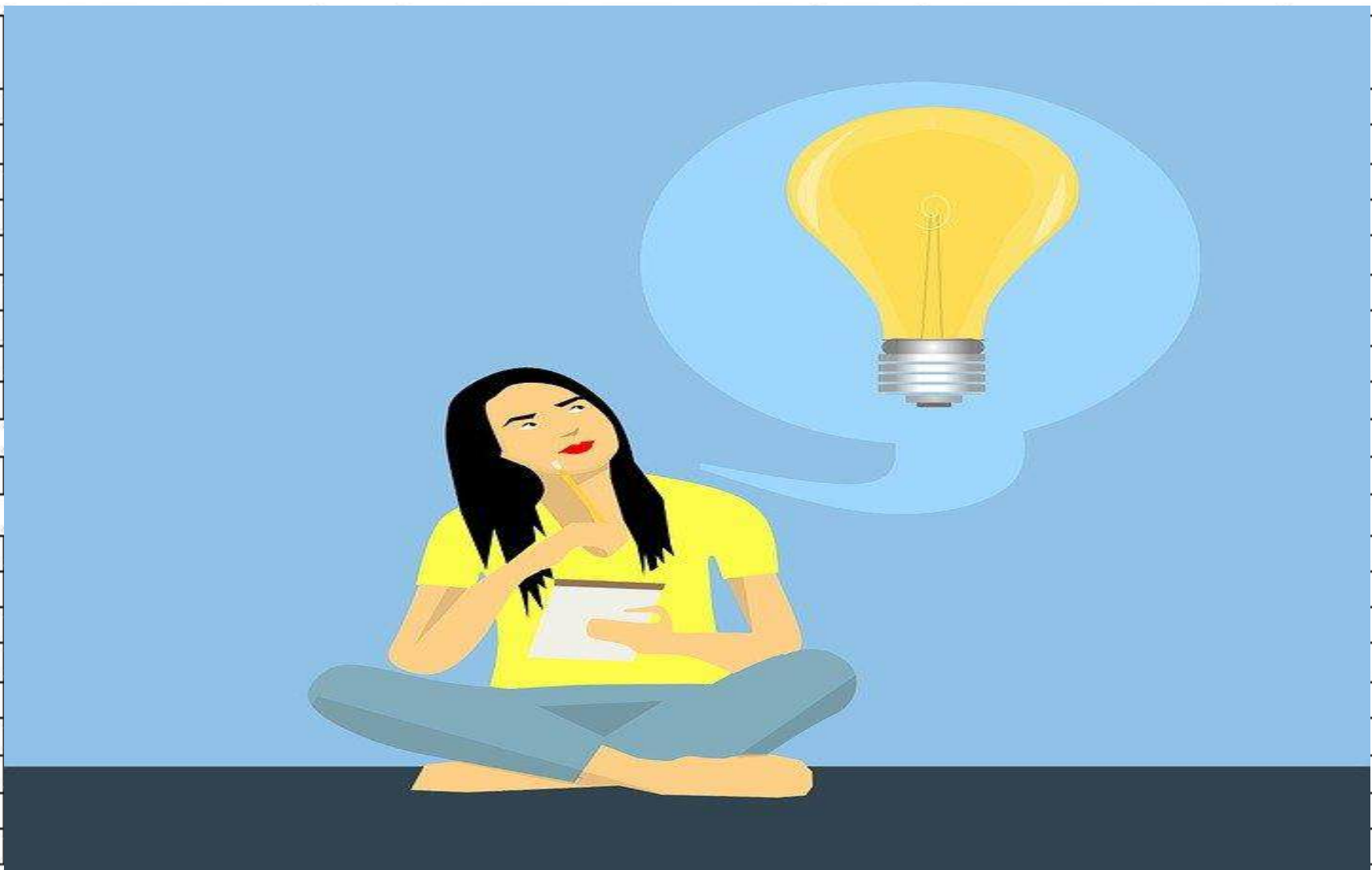
- *Інструкція та алгоритм виконання:* згадайте будь-яку (можна останню) емоційно напружену, або стресову ситуацію, в якій ваші емоції вийшли з під контролю (1 хв.); знайдіть у таблиці типові емоційно-почуттєві стани, в яких Ви перебували під час та після ситуації, позначте їх (1 хв.); проаналізуйте рівень прояву негативних емоцій за шкалою від 0 до -10 (1 хв.); визначте загальний показник негативізму за допомогою сумування позначених емоцій, залишивши мінус (2 хв.); розкажіть про ваші думки та вчинки (дії) у згаданій вами ситуації, вербальні та невербальні прояви зазначених вами негативних емоцій (до 5 хв.); відзначте як зараз ви себе відчуваєте (1 хв.); змодельуйте іншу траєкторію поведінки у згаданій ситуації, яка би свідчила про те, що ви володієте навичками емоційної саморегуляції, і вмієте опановувати негативні емоції (до 5 хв.); які позитивні емоційно-почуттєві стани (назвіть їх) могли би врівноважити негативні емоції в цій ситуації (ваші припущення), обґрунтуйте (3 хв.); відзначте як зараз ви себе відчуваєте (1 хв.).

Типова диференціальна шкала емоційно-почуттєвих станів особистості

	Рі- вень	Естетичні	Бал	Морально- гуманістичні	Бал	Інтелектуально-творчі	Бал	Інтимно-особистісні	Бал
П	+10	Захоплення		Єдність		Натхнення		Любов	
О	+9	Естет.насолада		Самовідданість		Впевненість		Ніжність	
З	+8	Благоговіння		Великодушність		Осяяння		Відданість	
И	+7	Гармонія		Співчуття		Передчуття		Прив'язаність	
Т	+6	Співзвучність		Вдячність		Зосередженість		Закоханість	
И	+5	Піднесення		Гідність		Ентузіазм		Дружба	
В	+4	Краса		Відповідальність		Інтерес		Повага	
Н	+3	Урочистість		Справедливість		Зацікавлення		Довіра	
І	+2	Милування		Доброзичливість		Здивування		Симпатія	
	+1	Задоволеність							
	0	Спокій	0	Врівноваженість	0	Врівноваженість	0	Спокій	
	-1	Невдоволення							
Н	-2	Упередженість		Неприязнь		Сумнів		Роздратування	
Е	-3	Буденність		Провина		Байдужість		Обурення	
Г	-4	Потворність		Сором		Нудьга		Засудження	
А	-5	Низькість		Прийиження		Смуток		Образа	
Т	-6	Дисонанс		Нехтування		Розгубленість		Суперництво	
И	-7	Дисгармонія		Зловтіха		Жаль		Ревнощі	
В	-8	Цинізм		Заздрість		Апатія		Помста	
Н	-9	Огида		Страх		Приреченість		Лють	
І	-10	Відраза		Самотність		Відчай		Ненависть	

Типова диференціальна шкала емоційно-почуттєвих станів особистості

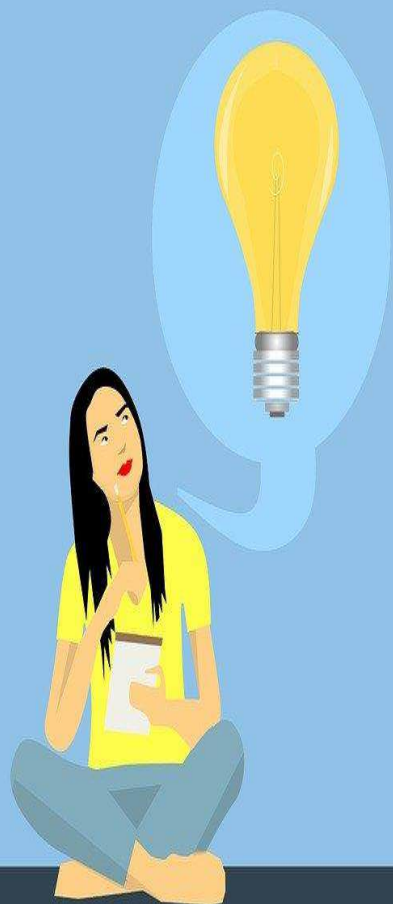
	Рі- вень	Естетичні	Бал
П	+10	Захоплення	
О	+9	Естет.насолюда	
З	+8	Благоговіння	
И	+7	Гармонія	
Т	+6	Співзвучність	
И	+5	Піднесення	
В	+4	Краса	
Н	+3	Урочистість	
І	+2	Милування	
	+1		
	0	Спокій	0
	-1		
Н	-2	Упередженість	
Е	-3	Буденність	
Г	-4	Потворність	
А	-5	Низькість	
Т	-6	Дисонанс	
И	-7	Дисгармонія	
В	-8	Цинізм	
Н	-9	Огида	
І	-10	Відраза	



Типова диференціальна шкала емоційно-почуттєвих станів особистості

П
О
З
И
Т
И
В
Н
І

Н
Е
Г
А
Т
И
В
Н
І



Морально-гуманістичні	Бал
Єдність	
Самовідданість	
Великодушність	
Співчуття	
Вдячність	
Гідність	
Відповідальність	
Справедливість	
Доброзичливість	
	3
Врівноваженість	0
	Н
Неприязнь	
Провина	
Сором	
Прийиження	
Нехтування	
Зловтіха	
Заздрість	
Страх	
Самотність	

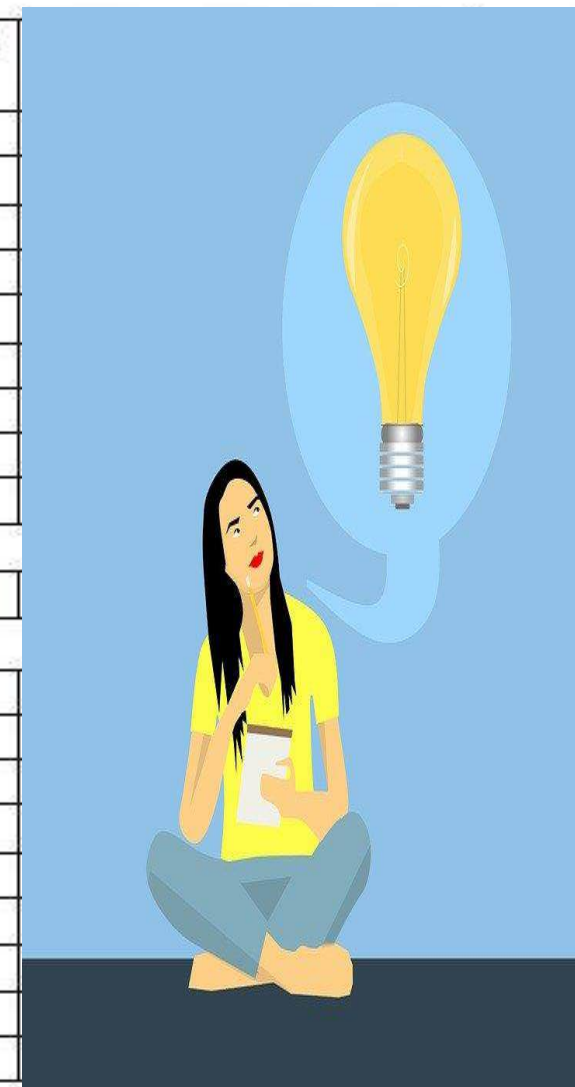


Типова диференціальна шкала емоційно-почуттєвих станів особистості

	Рі- вень
П	+10
О	+9
З	+8
И	+7
Т	+6
И	+5
В	+4
Н	+3
І	+2
	+1
	0
	-1
Н	-2
Е	-3
Г	-4
А	-5
Т	-6
И	-7
В	-8
Н	-9
І	-10

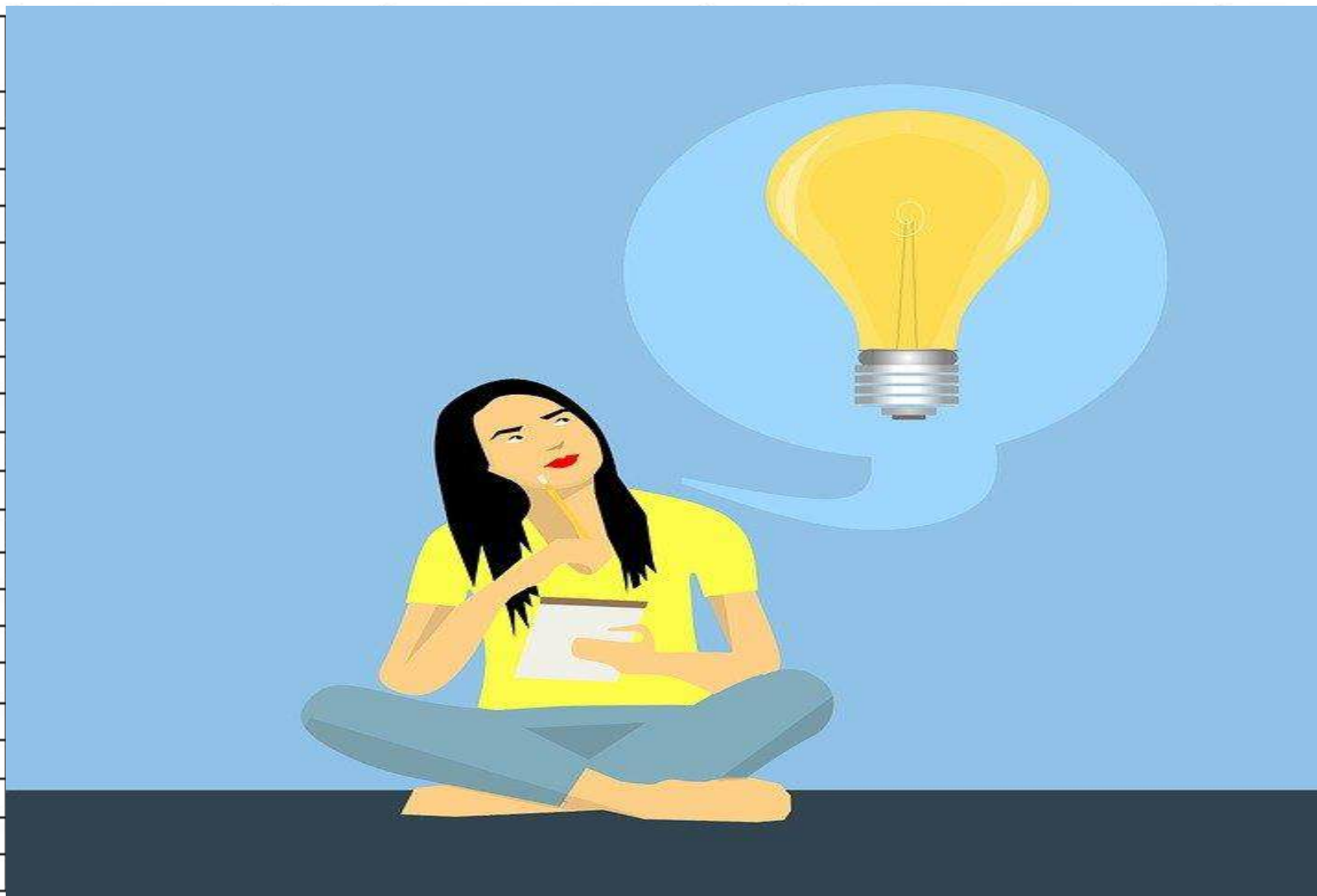


Інтелектуально-творчі	Бал
Натхнення	
Впевненість	
Осяяння	
Передчуття	
Зосередженість	
Ентузіазм	
Інтерес	
Зацікавлення	
Здивування	
Задоволеність	
Врівноваженість	0
Невдоволення	
Сумнів	
Байдужість	
Нудьга	
Смуток	
Розгубленість	
Жаль	
Апатія	
Приреченість	
Відчай	



Типова диференціальна шкала емоційно-почуттєвих станів особистості

	Рі- вень
П	+10
О	+9
З	+8
И	+7
Т	+6
И	+5
В	+4
Н	+3
І	+2
	+1
	0
	-1
Н	-2
Е	-3
Г	-4
А	-5
Т	-6
И	-7
В	-8
Н	-9
І	-10



Інтимно-особистісні	Бал
Любов	
Ніжність	
Відданість	
Прив'язаність	
Закоханість	
Дружба	
Повага	
Довіра	
Симпатія	
Спокій	
Роздратування	
Обурення	
Засудження	
Образа	
Суперництво	
Ревнощі	
Помста	
Лють	
Ненавість	

Обробка результатів експрес-діагностики:

- Підрахуйте загальну суму балів у верхній частині шкали за 4 модальностями (позитивні стани) та порівняйте її із загальною сумою балів, отриманих за 4 модальностями у нижній частині (негативні стани).
- Переважання позитивних емоційно-почуттєвих станів свідчить про емоційну стійкість особистості. Переживання негативних емоційно-почуттєвих станів свідчить про незадоволеність життям, психосоматичні розлади.
- Також можна орієнтуватись на наступну шкалу:

Загальна кількість балів у верхній частині шкали інтерпретується так: 51-72 бали - духовна зрілість особистості, естетична, моральна та творча спрямованість, емоційна сила, оптимізм, здатність отримувати задоволення від життя; 21-50 балів - часткове переважання позитивних емоційно-почуттєвих станів, епізодичність прояву піднесених почуттів і емоцій; 0-20 балів - недостатність позитивних емоцій і почуттів у житті людини, обмежений спектр емоційного реагування, незадоволення власним становищем або взаєминами з близькими.

- У кожному ролику зірки діляться застосуванням швидких технік, які допомагають їм подолати стрес. Дієві техніки самодопомоги можна застосовувати у повсякденному житті.
- Проєкт «Скажи чесно, ти як?» розроблено за підтримки ВООЗ у межах ініціативи першої леді Олени Зеленської зі створення Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки.

<https://mon.gov.ua/ua/news/yak-ukrayinski-zirki-i-televeduchi-garmonizuyut-emocijnij-standart-pid-chas-vijni29112022>

https://www.youtube.com/watch?v=1QwDLcLgyRg&list=PLwL4PW8YrdqCnTbYX4TQUumbpRCqtc2&ab_channel=%D0%91%D0%B5%D0%B7%D0%B1%D0%B0%D1%80%D1%94%D1%80%D1%96%D0%B2

https://www.youtube.com/watch?v=XJhdZLDIXpc&list=PLwL4PW8YrdqCnTbYX4TQUumbpRCqtc2&index=2&ab_channel=%D0%91%D0%B5%D0%B7%D0%B1%D0%B0%D1%80%D1%94%D1%80%D1%96%D0%B2

Проєкт

«Скажи чесно, ти як?»

Головна ідея проєкту – формування культури піклування про ментальне здоров'я. Виявлення внутрішнього самопочуття – це спосіб боротьби зі стресом.

<https://mon.gov.ua/ua/news/yak-ukrayinski-zirki-i-televeduchi-garmonizuyut-emocijnij-standart-pid-chas-vijni26112022>

https://www.youtube.com/watch?v=SmFCqD_wGO8&list=PLwL4PW8YrdqCnTbYX4TQUumbpRCqtc2&index=5&ab_channel=%D0%91%D0%B5%D0%B7%D0%B1%D0%B0%D1%80%D1%94%D1%80%D1%96%D0%B2

https://www.youtube.com/watch?v=kvGrTPhXmrA&list=PLwL4PW8YrdqCnTbYX4TQUumbpRCqtc2&index=4&ab_channel=%D0%91%D0%B5%D0%B7%D0%B1%D0%B0%D1%80%D1%94%D1%80%D1%96%D0%B2

Інструментарій розроблений НМЦ ППСР, який використовують фахівці психологічної служби області в умовах війни

Гармонізація психічного здоров'я, розвиток стресостійкості/життєстійкості учасників освітнього процесу (Романовська Д.Д., Швачій Р.А.)

73,3%

45,2%

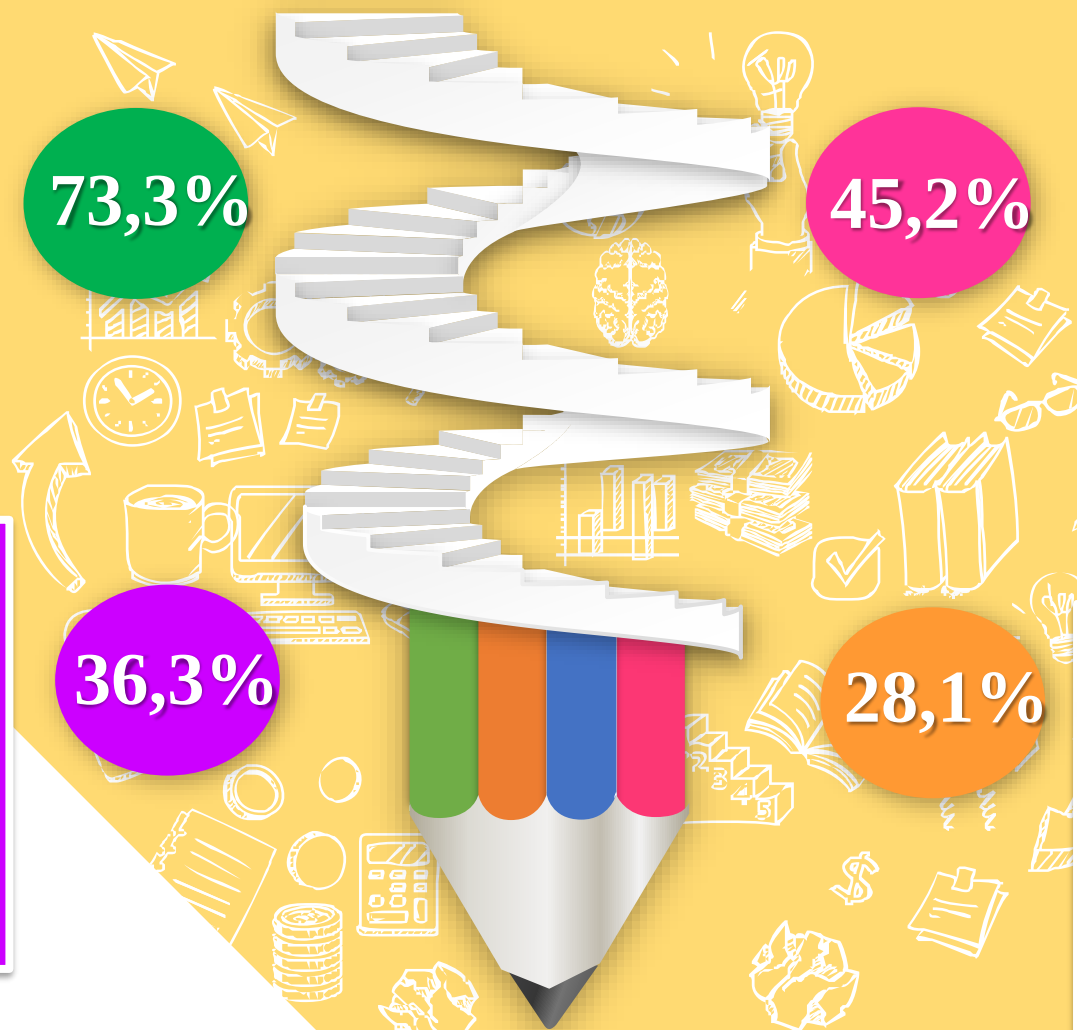
Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/життєстійкості у дітей та дорослих (авторський колектив фахівців області + Романовська Д.Д., Ящук М.Г.)

36,3%

28,1%

Методичний комплекс діагностичних методик для дослідження психоемоційного стану здобувачів освіти, батьків і педагогів в умовах пандемії COVID-19 (Романовська Д.Д.)

Базові стратегії / Алгоритми діяльності працівників психологічної служби закладів освіти: профілактика (Романовська Д.Д. + Т.2. Авторський колектив)



Вправа «Усмішка Будди»

Мета. Оволодіння технікою впливу на емоційний стан, формування позитивного емоційного фону.

Інструкція. Повністю розслабте м'язи обличчя, уявляючи, що вони наливаються теплом, стають важкими. Зосередьтесь на куточках губ, відчуваючи лише їх. Уявіть (не докладаючи м'язових зусиль), ніби губи починають злегка розтягуватися в сторони, утворюючи ледь помітну усмішку. Цей вираз обличчя називають «подихом вітерця радості», коли лише народжується усмішка, а мимічні м'язи рефлекторно викликають легке відчуття блаженства і спокою усередині. Запам'ятайте цей емоційний стан, викликаний «усмішкою Будди», і повертайтеся до нього для створення позитивного настрою, а також коли схвильовані, напружені та скуті.

