

Реалізовуємо проєкт "Завжди поруч"

Щоб забезпечити психічне здоров'я наших учнів, особливо важливо отримувати психологічну підтримку від вас, наших педагогів. Ключова роль у забезпеченні цієї підтримки належить фахівцям нашої шкільної психологічної служби. В рамках проєкту "Завжди поруч" практичний психолог та соціальний педагог, Лащ Н., проводить вправи для педагогів для "Зменшення напруги". Під час цього заходу були використані дихальні вправи для подолання стресу, а також методи "М'язової релаксації", "Вгамування сум'яття" та інші. Учасники зустрічі на практиці опрацювали техніки «Безпечне місце», «Сканер» тілесних ресурсів», «Відновлення об'єктів прихильності», «Кола довіри», які сприяють розширенню діапазону ефективних стратегій пошуку ресурсів відновлення.

Ці практики допоможуть педагогам подолати стрес і заспокоїтися в ситуаціях тривоги. Ви можете використовувати ці вправи в процесі своєї роботи для підтримки психічного благополуччя учнів.