

**План роботи  
психологічної служби  
на період з 07.04. по 11.04.2025 року  
Тиждень профілактики стресу.**

|                                | Клас    | Предмет | Тема уроку   | Посилання на сайти та освітні платформи, де розміщено навчальний матеріал | Завдання | Зворотній зв'язок  |
|--------------------------------|---------|---------|--|---|----------|--|
| <b>Понеділок 07.04.2025 р.</b> |         |         |  |   |          |  |
| 1                              | Вчителі |         | Зустріч у рамках проекту «Завжди поруч»                            | ZOOM  |          |  |
| 2                              | 5       |         | Тренінг «Тренінг з дітьми, які отримали травматичний досвід війни» | ZOOM  |          | Електронна пошта<br><a href="mailto:vitaushkalova2501@gmail.com">vitaushkalova2501@gmail.com</a><br><br><a href="mailto:gorvat.zhanna@gmail.com">gorvat.zhanna@gmail.com</a> |
| 3                              | Батьки  |         | ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ БАТЬКАМ   | Сайт  |          |  |

|                              |        |  |  |          |  |  |
|------------------------------|--------|--|--|----------|--|--|
| 4                            | 1      |  | Корекційно — розвивальна програма<br>«Лісова казка»  | ZOOM     |  |  |
| 5                            | 11     |  | Як правильно проживати негативні<br>почуття. Емоційний інтелект<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vl-iDfcJ2UQ">https://www.youtube.com/watch?v=vl-iDfcJ2UQ</a> | Просвіта |  |  |
| <b>Вівторок 8.04.2025 р.</b> |        |  |  |          |  |  |
| 1                            | Батьки |  | У мене немає дому. Чому так боляче<br>втрачати рідні стіни та як знайти сили<br>рухатися вперед  | Сайт     |  |  |
| 2                            | 4      |  | Тренінг «Тренінг з дітьми, які отримали<br>травматичний досвід війни»  | ZOOM     |  |  |
| 3                            | Батьки |  | <b>ЯК ПОДОЛАТИ ТРИВОГУ Й СТРЕС: ДІЄВІ<br/>ПОРАДИ ТА ВПРАВИ</b>   | Сайт     |  |  |
| 4                            | 5      |  | Валеохвилинка. Дихальні вправи разом з<br>Бринь<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=8RkcbpM-7Qk">https://www.youtube.com/watch?v=8RkcbpM-7Qk</a>                 | Просвіта |  |  |

|                            |                     |  |   |          |  |  |
|----------------------------|---------------------|--|---|----------|--|--|
| 5                          | 6                   |  | Як залишатися психічно здоровими в умовах стресу<br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=8EpxWSiCgzM&amp;list=PLwL4PWi8_YrfLVSK3sTB_EciLVqXR70nLr&amp;index=8">https://www.youtube.com/watch?v=8EpxWSiCgzM&amp;list=PLwL4PWi8_YrfLVSK3sTB_EciLVqXR70nLr&amp;index=8</a> | Просвіта |  |  |
| 6                          | Батьки,<br>педагоги |  | ДОПОМОГА СОБИ   | Сайт     |  |  |
| <b>Середа 9.04.2025 р.</b> |                     |  |   |          |  |  |
| 1                          | 3                   |  | Година спілкування «Як зберігати спокій? Підвищення стресостійкості»  | ZOOM     |  |  |
| 2                          | Педагоги            |  | Вправа «Терапевтичний лист»<br><a href="https://happymind.help/pysmo/">https://happymind.help/pysmo/</a>  | Сайт     |  |  |
| 3                          | 10                  |  | Тренінг «Подорож до себе».<br>Профілактика синдрому емоційного вигорання.   | ZOOM     |  |  |
| 4                          | Батьки              |  | Вправи для зняття стресу та емоційної напруги   | Просвіта |  |  |

|                               |                     |  |  |          |  |  |
|-------------------------------|---------------------|--|--|----------|--|--|
|                               |                     |  |  |          |  |  |
| 5                             | 6                   |  | Година спілкування «Моє ментальне здоров'я»  | ZOOM     |  |  |
| 6                             | 9                   |  | ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ. Що ми відчуваємо і чому?<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vWcHCZx_NTI">https://www.youtube.com/watch?v=vWcHCZx_NTI</a> | Просвіта |  |  |
| 7                             | Батьки,<br>педагоги |  | Як пережити втрату та попри все повернутися до нормального життя   | Сайт     |  |  |
| <b>П'ятниця 11.04.2025 р.</b> |                     |  |  |          |  |  |
| 1                             | 8                   |  | Година спілкування « Артерапевтичні вправи у роботі зі стресом»  | ZOOM     |  |  |
| 2                             | 2                   |  | Година спілкування «Як зберігати спокій? Підвищення стресостійкості»   | ZOOM     |  |  |
| 3                             | Батьки              |  | Техніки стабілізації психологічного стану: ізраїльський протокол самопомоги «Чотири стихії»  | Сайт     |  |  |

|   |                     |  |  |          |  |  |
|---|---------------------|--|--|----------|--|--|
| 4 | 7                   |  | <p>Як залишатися психічно здоровими в умовах стресу</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=8EpxWSiCgzM&amp;list=PLwL4PWi8_YrfLVSK3sTB EciLVqXR70nLr&amp;index=8">https://www.youtube.com/watch?v=8EpxWSiCgzM&amp;list=PLwL4PWi8_YrfLVSK3sTB EciLVqXR70nLr&amp;index=8</a></p> | Просвіта |  |  |
| 5 | 9                   |  | <p>ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ. Що ми відчуваємо і чому?</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vWcHCZx NTI">https://www.youtube.com/watch?v=vWcHCZx NTI</a></p>  | Просвіта |  |  |
| 6 | Педагоги,<br>батьки |  | <p>Вправа « Черевне дидання»</p> <p><a href="https://happymind.help/cherevne-dihannya/">https://happymind.help/cherevne-dihannya/</a></p>  | Просвіта |  |  |
| 7 | Вчителі             |  | <p>Інтерв'язійна зустріч у рамках проєкту «Завжди поруч»</p>   | ZOOM     |  |  |