

ПСИХОЕМОЦІЙНЕ РОЗВАНТАЖЕННЯ.

Проблема соціально-психологічної адаптації до нової ситуації навчання є найважливішою для сучасних першокурсників. Це такі питання, як адаптація в новому колективі, адаптація до навчального навантаження, що зросло за певним профілем, до нових вимог викладачів.

Першокурсники вступають на особливу сходинку вікового розвитку — період ранньої юності. Нові умови можуть привести до порушень як у фізичному, так і в психологічному стані. Тому дуже важливо навчитися технікам психологічного розвантаження.

В цьому році я продовжую працювати з мандалами, оскільки вважаю її дуже важливою у роботі зі студентами - це приємний, м'який, швидкий і ефективний спосіб психологічної роботи для вивільнення емоцій і позбавлення від стресу.

Негативні емоції, такі як образа, сором, страх, гнів, лють, властиві всім нам, але вони часто не знаходять свого вираження і залишаються пригніченими. При цьому емоційна напруга не зникає, а залишається в підсвідомості, повільно, але вірно підточуючи наше душевне та фізичне здоров'я.



Натхнення...

В процесі створення циклічного малюнка знаходять вихід глибинні емоції студентів. Таким чином, відбувається психоемоційне розвантаження, вони стають спокійними і врівноваженими і вчаться радіти елементарним речам! Концентрація на процесі малювання мандальних візерунків дозволяє зосередитись і створює підґрунтя для вирішення внутрішніх конфліктів. Внаслідок цього психічний стан значно змінюється на краще.

Якщо є бажання дізнатися як почувати себе краще, в якому енергетичному ресурсі ви сьогодні, як знайти самого себе, або інші питання, приходьте, я чекаю студентів, викладачів, співробітників, батьків!!!

До цікавих зустрічей!!!