

## ПІДСУМКИ ТИЖНЯ ПСИХОЛОГІЇ 2023

Шановні, адміністрація, викладачі, студенти, батьки і співробітники!

Вдячна Вам за увагу і співпрацю, за Ваш досвід, небайдужість і щирість.

Разом ми створюємо Егрегор безпеки, добра, емпатії, толерантності і впевненості у нашу Перемогу! Кожен з нас докладає свою енергію до цього – нашою працею, навчанням, Вірою, Надією і Любов'ю)))

### **А ці поради з досвіду наших викладачів і студентів.**

Наталія Петрівна Бурякова вважає «Я думаю, що для початку потрібно зрозуміти, що власне відбувається. Чому вигорання або криза сталася. Зазвичай, якщо людина займається справою, яка приносить йому радість і задоволення, в якій він сам реалізується, то відбувається потужний енергообмін. Якщо ти віддаєш багато, якщо тобі подобається те, що відбувається, тобі стільки ж і повертається, а частіше - повертається набагато більше.

А якщо щось тебе вимотує, не дає повернення енергії, то, швидше за все, є якась помилка в самому процесі. **Помилка не в тому, як процес влаштований, а помилка відношення людини до цього процесу.** Якщо ми говоримо про роботу, то, може бути, це робота тільки заради грошей, і вона вимотує? Якщо це відносини, то там може бути деструктив, аб'юз, якась залежність. Тут величезне поле варіантів, і перше, що треба зробити - це розібратися, що відбувається, чому ти відчуваєш себе таким випитим, висушеним, випаленим?» Наталія Петрівна провела власне дослідження. І знайшла відповідь на запитання:

### **Як боротися з вигоранням або кризою?**

Що б відповісти на це питання, я опрацювала безліч літератури, прочитала купу рекомендацій. Але для того, щоб зробити правильні висновки, і виділити результативні методи боротьби, я вирішила провести експерименти сама...

В неї з'явилися улюблені вправи. З ними я познайомлю Вас вже в іншій статті.

У Надії Андріївни Жуковій теж є «свої секрети». Тримати баланс і рівновагу все життя їй допомагає СПОРТ! Свій досвід вона передає нашим студентам, які вдячні за поради і підтримку в ці важкі часи. Любов Родини: власні діти і онуки – всім Надія Андріївна передала любов до спорту і збереженню здоров'я. Відвідування басейну, сауни, відпочинок біля каміну, цікаве спілкування)

На фото її студенти займаються під час дистанційного навчання.



Савченко Марія з групи ЛС 07-22 теж поділилася власним досвідом.

Як я себе відволікаю від поганого настрою ? 🎵🌸

В кожній людині є якийсь хобі яке йому подобається , в мене наприклад це народні танці . Мені коли важко на душі то тоді я танцюю , я відкриваюсь на 100% .

Танці – це моя енергія, моя сила, моє життя. В танці ти відкриваєшся, відчуваєш музику, отримуєш задоволення. У танцях можна зняти напругу, що накопичилася. Це хобі залишиться зі мною на завжди. ☀️📦💕

Роздуми про психічне здоров'я від студентки групи ЛС 07-22, Чибісової Дар'ї.

Психічне здоров'я - дуже важлива ланка людського буття. Кожен день з нами трапляються певні ситуації, які по-різному впливають на моральне самопочуття. Вони бувають як позитивні, так і негативні. Щоб уникнути можливих погіршень у психіці, потрібно в кінці кожного дня аналізувати день: як він пройшов, що з вами робилося гарного і не дуже, як уникнути повторення неприємного тощо. Наприклад мені допомагає в такому аналізі спокійне середовище, можливо перегляд улюбленого серіалу або хобі. Навчання також трохи допомагає. Тож, я вважаю, що дуже важливо вміти зберігати своє психічне здоров'я і, якщо потрібно, допомагати іншим в цьому, бо це напряду впливає і на фізичний стан людини.

Я провела зі студентами I -II курсів тренінг **«Збереження психоемоційного здоров'я під час підготовки до іспитів.»** Метою якого було забезпечення здорового образу життя студентів через формування відповідних психологічних знань, вмінь та навичок.

Під час заняття ми провели тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)

Використали арт-терапевтичні техніки, які сприяли не тільки зменшенню напруги, тривоги і нервування студентів. Вони допомогли розібратися яким чином студенти реагують на несприятливі умови і стрес-фактори. Студенти отримали певні рекомендації і «кроки», які необхідно застосовувати у повсякденному житті.

## **ПРОПОНУЮ ВАШІЙ УВАЗІ РОБОТИ СТУДЕНТІВ.**



## ТЕХНІКА «ЛЮДИНА ПІД ДОЩЕМ»



Гаслом тижня я обрала такі слова: **Половина людей здаються на шляху до своєї мети, тому що їм ніхто не сказав: «Я вірю в тебе, у тебе все вийде!».**

**Я ВІРЮ в кожного з Вас!!!**

Я бажаю всім гарного настрою, гармонії з собою і Світом!  
Разом ми подолаємо всі перешкоди!

**МИРУ І ПЕРЕМОГИ!!!**