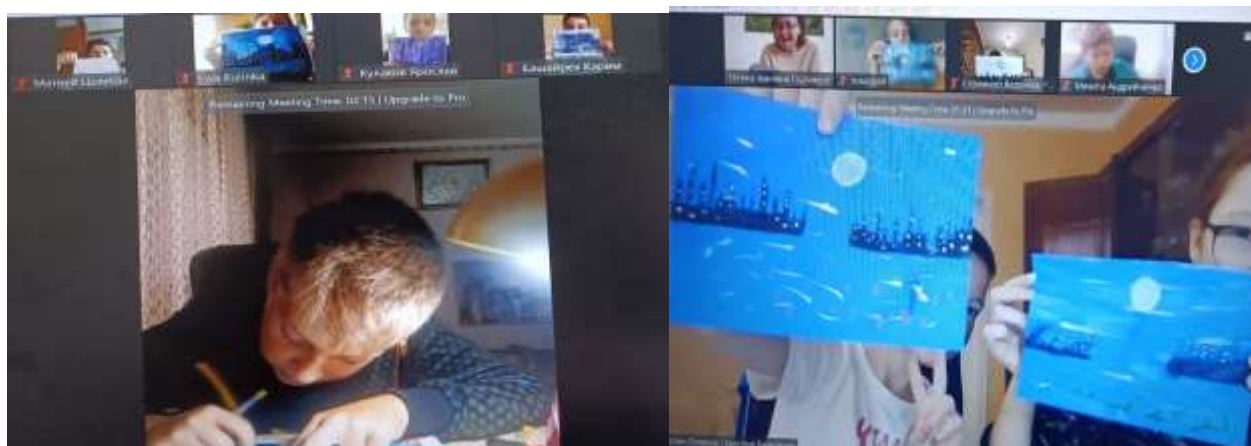


У пошуках власного ресурсу

З використанням технологій дистанційного навчання проходять не лише навчальні, але й розвивальні заняття. Основна робота на онлайн-години з психологом під час воєнного часу спрямована в першу чергу на:

- зменшення тривоги учнів;
- розвиток відчуття опори, самовпевненості;
- активацію захисних навичок організму;
- підтримку комунікативних навичок учнів.



* Уяви, що Ти - джерело світла. Яке воно? Штучне чи природне, велике чи маленьке, кольорове чи однотонне, сяє чи мерехтить? Якби це джерело світла було у твоєму тілі, де б воно розташовувалося? У голові, животі, грудях чи, може, у всьому тілі? Якщо хочеш, поклади руку на це місце. Повільно вдихни та видихни. Уяви, що світло розтікається по всьому тілу.

Егор Чечин

Егор Чечин

Тетяна Іванівна Гіштимулт

Слюсар Михайло

ин raised hand