

ПРОТОКОЛ № 4

Засідання практичних психологів Чудейської ТГ

Дата: 23 квітня 2025 року

Місце проведення: Чудейський ліцей №1

Тема засідання:

Майстер-клас з використанням практичних технік «Мій ресурс».

Мета засідання:

Створити умови для формування почуття безпеки, сприяти вербалізації негативних переживань, розвивати здатність до відновлення емоційного ресурсу, підвищувати стресостійкість фахівців.

ПОРЯДОК ДЕННИЙ:

1. Виокремити та узагальнити найбільш дієві засоби боротьби з тривогою.
2. Проаналізувати власні можливості пошуку ресурсів.
3. Проаналізувати найпоширеніші помилки психологів при виконанні посадових обов'язків.
4. Ознайомити з новими вправами та техніками для відновлення ресурсів.

ХІД ЗАСІДАННЯ:

1. Слухали:

Торську М.М., яка розпочала засідання з інтерактивної вправи «Мій ресурс у долоні»: учасники визначали, що дає їм сили у складних обставинах. Зазначено, що сучасний психолог, працюючи в умовах війни, має регулярно підтримувати свій емоційний баланс.

2. Обговорено:

На основі практичного досвіду було виокремлено дієві техніки подолання тривоги:

- дихальні вправи (4–7–8, квадратне дихання);
- метод візуалізації «безпечне місце»;
- тілесно-орієнтовані практики (заземлення, м'язове розслаблення);
- техніки арт-терапії (малювання емоцій, колаж «Мої ресурси»).

3. Аналіз власного ресурсу:

Учасники мали змогу за допомогою карток метафоричного асоціативного ряду та вправи «Мій енергетичний наповнювач» дослідити джерела своєї підтримки. Обговорено поняття «психологічний раціон» — індивідуальна формула відновлення.

4. Помилки у професійній діяльності:

Обговорено найтипівіші професійні помилки психологів:

- відсутність меж із клієнтом;

- надмірне емоційне залучення;
- перенесення власного досвіду на клієнта;
- ігнорування супервізій і професійного зростання.

5. Презентація нових технік:

Торська М.М. ознайомила учасників із техніками швидкої стабілізації:

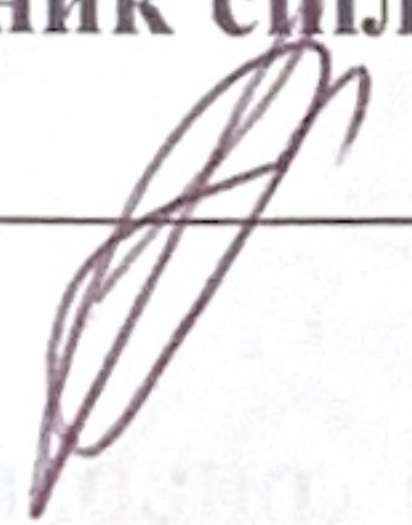
- «Емоційний термометр»;
- «5-4-3-2-1» (заземлення через п'ять органів чуття);
- «Ресурсне слово» (закріплення внутрішньої опори через афірмацію).

Присутні також пройшли міні-практикум зі створення особистої ресурсної картки.

УХВАЛИЛИ:

1. Використовувати запропоновані техніки у роботі з педагогами, учнями та власному відновленні.
2. Сприяти впровадженню у ЗЗСО елементів ресурсно-орієнтованих практик, особливо в умовах хронічного стресу.
3. Визначити та впровадити індивідуальні стратегії відновлення кожного члена спільноти.
4. Поширити запропоновані вправи серед педагогічних колективів як інструменти саморегуляції.
5. Залучити до співпраці тренерів із психоемоційної підтримки для подальших майстер-класів.

Керівник спільноти практичних психологів Чудейської ТГ

 Торська М.М.