

*Збереження емоційного  
стану учасників  
освітнього процесу:  
рекомендації психолога*



*Аліна ГЕРАСИМЕНКО, методист  
НМЦ ПТО у Харківській області*

ЕМОЦІЇ - (від лат. *emovere* – хвилювати, збуджувати) – це реакція людини чи тварини на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників, що пов'язані з задоволенням (позитивні емоції) чи незадоволенням (негативні) різних потреб і мають яскраво виражене суб'єктивне забарвлення.



# ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПСИХОЛОГА

- *Зрозумійте свої почуття*
- *Намагайтесь не піддаватись паніці і не створюйте паніку*
- *Підтримуйте зв'язки з близькими*
- *Знайдіть собі корисне заняття*
- *Вчасно їжте і відпочивайте вночі*
- *Якщо ви нездужаєте - зверніться за медичною допомогою*



***УВАГА!***

***Якщо ви терміново потребуєте  
психологічної підтримки,  
ТЕЛЕФОНУЙТЕ:***

***✓ підрозділ психологічної кризової служби***

***096 7 300 100***

***✓ для підтримки в кризовому стані***

***096-000-15-58***

***Психічне здоров'я важливе!***

***Бережіть себе та своїх близьких.***



# *Тематика тренінгів для учнів ЗП(ПТ)О*

- *Про почуття і співчуття.*
- *Стрес і психологічна рівновага.*
- *Керування стресами.*
- *Стрес в екстремальних ситуаціях.*
- *Емоційна саморегуляція.*
- *Як досягти мети.*





## МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

пр. Перемоги, 10, м. Київ, 01135, тел. (044) 481-32-21, факс: (044) 481-47-96  
E-mail: mon@mon.gov.ua, код ЄДРПОУ 38621185

---

Органам управління у сфері освіти  
обласних, Київської міської  
державних адміністрацій

Заклади освіти

Про пріоритетні напрями роботи  
психологічної служби у системі  
освіти у 2021/2022 н. р.

З метою подальшої реалізації статті 76 Закону України «Про освіту» Міністерство освіти і науки України направляє для застосування в роботі аналітичні матеріали про діяльність психологічної служби, забезпечення закладів освіти практичними психологами і соціальними педагогами та рекомендації щодо пріоритетних напрямів психологічного супроводу та соціально-педагогічного патронажу учасників освітнього процесу у 2021/2022 навчальному році.

Зміст листа просимо довести до відома керівників органів управління освітою різного рівня, керівників та педагогічних працівників закладів освіти для врахування при плануванні роботи.

Додаток: на 33 арк.

Заступник Міністра

Віра РОГОВА

*Діагностичний мінімум розміщено на веб-сайті ДНУ «ІМЗО» за покликанням:*

<https://imzo.gov.ua/psycholohichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichnarobota/nformatsijna-baza-psycholohiv-ta-sotsialnyh-pedahohi/navchalno-metodychnimaterialy-dlya-psycholohiv/psychodiahnostychna-robota/>