

# Технічний фаховий коледж ЛНТУ

Спікер



Мельник Людмила  
Леонідівна  
Практичний психолог

## Емоційна стійкість як інструмент роботи з молоддю в умовах війни

Емоційна стійкість - це вміння продовжувати рухатись, не зважаючи на несприятливі обставини і досягати поставлених цілей.

Емоційна стійкість формується в процесі адаптації людини до екстремальних умов життєдіяльності.



Головним критерієм емоційної стійкості є ефективність діяльності в неспецифічній для людини ситуації.

Емоційну стійкість можна розвинути за допомогою формування відповідних знань, мотивації та належної підготовки.



# Хочемо поділитися досвідом роботи психологічної служби ТФК ЛНТУ



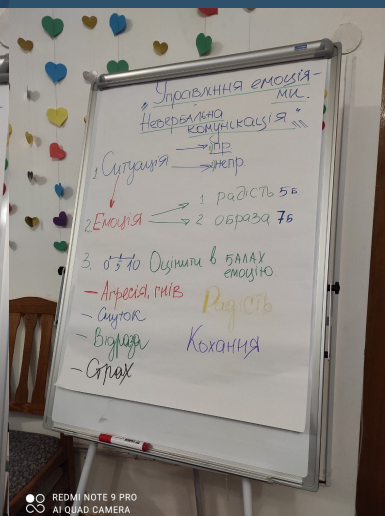
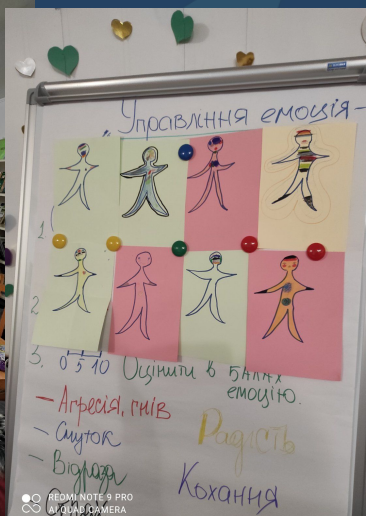
REDMI NOTE 9 PRO  
AI QUAD CAMERA



# Продемонстровані і відпрацьовані на практиці найпростіші дихальні техніки для заспокоєння, зняття м'язових зажимів, включення раціонального розуму під час стресу



Організовані навчання про природу виникнення та вплив емоцій на тіло людини, а також як, з урахуванням цих знань, психологічно допомогти собі самостійно та надати допомогу та підтримку людям, які опинились поряд в стресовій ситуації



Зініційовані зустрічі-чаювання з психологом під назвою «Звичайний вівторок» для здобувачів освіти, які проживають у гуртожитку. Під час зустрічей здобувачі освіти малюють, спілкуються, проговорюють свої емоції та отримують кваліфіковану психологічну допомогу в роботі з емоціями



Розроблені пам'ятки для здобувачів освіти та кураторів груп про те, як діяти в стресовій ситуації, при панічних атаках, як психологічно допомогти собі та близьким людям.



Отже, вважаємо що усі перелічені заходи дадуть можливість нашим здобувачам освіти ефективно адаптуватися до навчання в складних умовах, бути емоційно стійкими, не втратити надію та віру у власне майбутнє та майбутнє нашої країни.

# Технічний фаховий коледж ЛНТУ

Спікер



Мельник Людмила  
Леонідівна  
Практичний психолог

# Дякую за увагу!