

Звіт
про проведення тренінгу
«Як швидко опанувати себе»
для здобувачів вищої освіти 1–3 курсів

З метою підвищення рівня психологічної стійкості та формування навичок саморегуляції в умовах сучасних викликів психологом університету Антоніною КРИЦЬКОЮ було проведено практичний тренінг на тему «Як швидко опанувати себе», учасниками якого стали здобувачі вищої освіти 1-3 курсів.

Основна увага під час заходу була зосереджена на опануванні дієвих інструментів екстреної психологічної допомоги собі у стресових ситуаціях, що є критично важливим для успішного навчання та збереження ментального здоров'я молоді.

Психолог детально ознайомила здобувачів із фізіологічними та психологічними механізмами виникнення тривоги, запропонувавши конкретні алгоритми дій для стабілізації емоційного стану за короткий проміжок часу.

У межах практичної частини тренінгу здобувачі 1-3 курсів відпрацювали техніки дихальної гімнастики, методи м'язової релаксації та когнітивні вправи на заземлення, які дозволяють швидко повернути відчуття контролю над ситуацією.

Особливий акцент було зроблено на розвитку навичок розпізнавання перших ознак емоційного перевантаження та вмінні трансформувати негативні стани у конструктивну енергію для виконання навчальних завдань. Інтерактивний формат зустрічі дозволив студентам не лише отримати теоретичні знання, а й обмінятися власним досвідом подолання труднощів, що сприяло створенню атмосфери довіри та взаємопідтримки. За результатами проведеної роботи учасники отримали практичний кейс технік самодопомоги, які допоможуть їм залишатися продуктивними під час сесій, публічних виступів та в повсякденному житті, зміцнюючи загальну адаптивність до мінливих умов освітнього середовища.

Техніки для заспокоєння



Техніка

Як це працює?

Що робити?

Заземлення «5-4-3-2-1»

Повертає з думок у реальність.

Помітьте: **5** предметів, **3** звуки, **3** відчуття тіла, **2** запахи, **1** смак.

Дихання «по квадрату»

Заспокоює нервову систему.

Вдих — Затримка — Видих — Затримка (всі по 4 секунди).

Дітяки на Кавказі
Аліса Дітяки Дітяки
Швец Єлизавет...
Швец Єлизавета НДІ
Сидя Ана Іванівна СТ. Сономі...

Вы запустили демонстрацию экрана

Остановить совместное использование



Антоніна Крицька
Вероніка Борейко
Karlisek' Sofia
Вахновецька...
Вахновецька Маргарита За група

