

РОЗДІЛ 3. Керую емоціями

До уроку 11. Практикум "Знай, умій, дій. Практикуй психологічну самодопомогу"

Під час практикуму найбільше часу варто приділити практикуванню психологічних технік учні зможуть під час уроку-практикуму. Під час нього вдосконалюйте навички учнів у самоконтролі та регуляції емоцій (дихальні техніки, релаксація, медитація, візуалізація). Нехай вони вчаться свідомо фокусуватися на власних позитивних ресурсах. Розвивайте і них емоційного інтелекту, навчаючи розпізнавати та називати власні емоції, співпереживати іншим. Підлітки мають уміти не лише розпізнавати стресові фактори, а й оволодіти стратегіями їх подолання.

Насамкінець практикуму учнів мають обговорити свої відчуття під час виконання вправ, проаналізувати успішні та складні випадки, скласти порадник для самостійного застосування вдома.