

ВСП
«ДУБЕНСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
РІВНЕНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ГУМАНІТАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»

ПРОГРАМА
Експрес-група
«ГАРЯЧА ЛІНІЯ»

Керівник: Шаповал Марія

Дубно
2025-2026

Діяльність експрес-групи зосереджена на профілактиці та превенції різних психологічних, педагогічних проблем та ситуацій, які мають вплив на ментальне здоров'я студентів та викладачів

Мета діяльності групи “Гаряча лінія” – створення безпечного простору для покращення емоційного стану учасників навчального процесу через взаємодопомогу та постійну підтримку..

Основні цілі групи включають:

- емоційне розвантаження: можливість висловити свої почуття та переживання у середовищі, де їх не засуджують;
- подолання соціальної ізоляції: усвідомлення учасниками того, що вони не самі у своїх проблемах («універсальність страждання»);
- обмін досвідом: отримання практичних порад та дієвих стратегій подолання труднощів від людей, які мають схожий життєвий досвід;
- розвиток навичок самодопомоги: навчання технікам стресостійкості, саморегуляції та ефективної комунікації;
- відновлення внутрішнього ресурсу: пошук мотивації та сил для підтримки психічного здоров'я.

Завдання групи “Гаряча лінія” у 2025 році адаптовані до викликів змішаного навчання, тривалого стресу та потреби у професійному становленні в умовах війни.

Основними завданнями такої діяльності є:

1. Адаптація та інтеграція. Підтримка першокурсників: допомога в пристосуванні до нових форм навчання, колективу та умов проживання (особливо для ВПО). Відновлення соціальних зв'язків: подолання ізоляції, спричиненої дистанційним навчанням, та формування відчуття приналежності до студентської спільноти.

2. Психоедукація та саморегуляція. Навчання стійкості: розвиток резильєнтності – здатності долати труднощі та зберігати психічне здоров'я через майндфулнес-практики та когнітивно-поведінкові методи. Ментальне просвітництво: підвищення обізнаності про депресію та тривожність, проведення скринінгів для вчасного виявлення симптомів.

3. Емоційна та кризова підтримка. Стабілізація стану: надання технік подолання панічних атак, апатії та «вигорання» під час сесій. Робота з травматичним досвідом: психологічна допомога студентам, які зазнали впливу війни, мають родичів у зоні бойових дій або втратили близьких.

4. Професійний та особистісний розвиток. Розвиток софт-скілів: формування емоційного інтелекту, навичок конфліктології та ефективної комунікації. Профілактика деструктивної поведінки: запобігання академічній недоброочесності через стрес та попередження залежностей як способів «втечі» від реальності.

Список студентів-учасників експрес-групи «Гаряча Лінія»

1. Бицюк Тетяна Юріївна
2. Варжель Діана Віталіївна
3. Гуч Діана Русланівна
4. Ковальчук Валерія Андріївна
5. Кондицька Марія Романівна
6. Кравчук Дарина Сергіївна
7. Найдюк Іванна Василівна
8. Павлунь Марія Володимирівна
9. Подворна Софія Володимирівна
10. Симутенко Вікторія Олегівна
11. Синюк Оксана Русланівна
12. Степанюк Альбіна Олександрівна
13. Трофімчук Діана Богданівна
14. Фесюк Ольга Сергіївна
15. Юргеля Ольга Василівна

День проведення: I–III четвер кожного місяця.

Місце проведення: аудиторія 404 о 16:00 год.

ПЛАН РОБОТИ ЕКСПРЕС-ГРУПИ “ГАРЯЧА ЛІНІЯ”

Вересень

02.09.2025 Інтерактивна гра для першокурсників: Я – студент.

16.09.2025 Усний журнал для мешканців гуртожитку: Я серед людей: правила толерантної комунікації.

Жовтень

07.10.2025 Тренінг: Конфлікти в нашому житті.

21.10.2025 Флешмоб: “З Україною я пов’язаний назавжди”.

Листопад

04.11.2025 Акція “Подаруй посмішку товаришу”

18.11.2025 Творчий виступ: Дослідження стресу в ВСП «Дубенський педагогічний фаховий коледж РДГУ».

Грудень

02.12.2025 Квест: Навички стресостійкості та подолання тривожності.

16.12.2025 Стінгазета: Як здати сесію і зберегти почуття гумору.

Січень

08.01.2026 Квест «Психологія виживання».

22.01.2026 Флешмоб до Дня Соборності України.

Лютий

04.02.2026 Тренінг: «Марафон добрих справ».

18.02.2026 Профілактична бесіда: Безпека в інтернеті: проблеми та виклики цифрового світу.

Березень

04.03.2026 Акція “День побажань”.

18.03.2026 Арт-терапевтичний тренінг: «Мандалотерапія: гармонія через колір і форму».

Квітень

08.04.2026 Благодійна акція: Великодній кошик для солдата.

22.04.2026 Творчий виступ: Вплив оточення на моє життя.

Травень

07.05.2026 Психологічна гра: Коло довіри.

21.05.2026 Майстер-клас: Мої мрії – можливості для розвитку.