

**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ КОМУНАЛЬНИЙ МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР  
НАУКОВО-ОСВІТНІХ ІННОВАЦІЙ ТА МОНІТОРИНГУ**

м. Тернопіль, бульвар Т.Г.Шевченка, 1, тел.52 00 12, [center.imco@gmail.com](mailto:center.imco@gmail.com)

**14.01.2025**

**№645**

**Керівникам закладів освіти**

*Про онлайн-курс*

*«Не можеш сказати – пиши!»*

Надсилаємо лист Міністерства освіти і науки України від 08. 01.2025 № 1/400-25 «Про онлайн-курс «Не можеш сказати – пиши!» (Додається).

Рекомендований інтерактивний курс «Не можеш сказати – пиши!», авторкою якого є письменниця Ірена Карпа, розповідає про:

- копінг-стратегію та її різновиди, тобто способи подолання стресових ситуацій;
- вісім базових емоцій, серед яких не буває «поганих», та про місію кожної з них;
- варіанти автоматичного письма як практику розірвання травматичного кола;
- методи, які дозволяють повертати собі ресурс.

Крім того, курс містить інтерактивні вправи для розігрування різних сценаріїв розвитку подій у певних ситуаціях.

Курс безоплатний та доступний до перегляду у будь-який зручний час.

Зареєструватися на курс можна за посиланням: <https://bit.ly/3Df55Rk>

Просимо зміст листа взяти до уваги та організувати проходження онлайн-курсу педагогічними працівниками й здобувачами освіти.

**Директор центру**

**Галина ЛИТВИНЮК**