

## Сила спокойствия

Счастливая жизнь начинается со спокойствия ума.

В рамках недели психологии в Базковской школе на базе центра «Точка Роста» было проведено тренинговое занятие с учащимися 5 «А» класса на тему «Сила спокойствия». На занятии ребята с педагогом-психологом Ларисой Александровной Мироновой обсуждали такую важную тему, как забота о своем эмоциональном состоянии и умении развивать навыки стрессоустойчивости.

Ребята выполняли различные упражнения, направленные на умение справляться с негативными эмоциями, такими как злость, агрессия, гнев, анализировали свои эмоции и обучались приёмам снятия напряжения, пробовали на практике приёмы саморегуляции и выполняли дыхательные упражнения для снятия тревоги и напряжения. Надеемся, что полученные навыки саморегуляции пригодятся им в жизни.



Педагог-психолог Миронова Л.А.