

11.03.2021 года в группе 37УЭ педагогом-психологом был проведен воспитательный час на тему «*Как перестать беспокоиться и начать жить*».



Цель воспитательного часа – воспитывать у учащихся уверенность в завтрашнем дне, формировать навыки поиска психологического комфорта, предложить пути выхода из различных жизненных ситуаций.

В ходе воспитательного часа учащиеся дали определение беспокойства, познакомились с различными причинами беспокойства, основными методами анализа стрессовых ситуаций, основными правилами борьбы со стрессовыми ситуациями и обсудили семь правил, которые помогут принести душевное спокойствие и счастье.

