

## **Психологический классный час «Справляемся с тревожностью»**

31 января, в 7 А классе, прошел классный час, который был направлен на умение обретать спокойствие и держать ситуацию под контролем.

Мы должны контролировать свои эмоции и прорабатывать негативные аспекты жизни, которые негативно влияют на нас и нарушают эмоциональное состояние.

Ребята посмотрели два короткометражных фильма и выяснили взаимосвязь сюжетов, а так же, как это связано с тематикой занятия.

Мы поговорили о профилактике тревожности, а в конце занятия ребята зарядились «апельсиновым» настроением и витаминами.

