

"Спокойствие! Только спокойствие"

Психологический час "Спокойствие! Только спокойствие" прошел 31 января в нашем классе. А начали его с просмотра фрагментов фильмов "Чебурашка" и "Приключение Паддингтона". Ребята быстро догадались, что героев объединяет чувство страха. В жизни много ситуаций, когда человека одолевает страх. Поразмышляли о пользе и вреде этого чувства.

Тревога... Одно это чувство или разные? Через игровые упражнения "Как понять себя" описывали свое состояние перед публичными выступлениями, свои эмоции. Чтобы помочь себе справиться с тревогой, волнением, нужно подобрать правильный рацион питания. Зеленый чай, фрукты, овощи и другие продукты необходимы в период подготовки к жизненно важным событиям.

Самый приятный момент был в конце классного часа, когда ребятам выдали мандарины. Они ассоциируются с солнцем, избавляют от беспокойства. Эфирные масла помогают концентрировать внимание. Мы благодарны нашим психологам за обучение навыкам саморегуляции и самоконтроля, преодоления личностной тревожности.

