Сегодня 15.11.2023 года в рамках программы превенция и профилактике аутодеструктивного поведения, психологами школы Беляевой А.В., Смирновой О.Л. были проведены тренинги для учащихся 8-х классов «Повлияй на свое настроение!».

Ученики были заинтересованы, активно участвовали в дискуссии, каждый из них высказывал свое мнение о ценностях жизни, о главных приоритетах, необходимости создания цели в жизни.

Цель данного мероприятия была – помочь подросткам сформировать такой образ жизни, который сможет обеспечить им состояние оптимального здоровья в будущем, активизировать осознанность необходимости вести здоровый образ жизни. В рамках тренинга были поставлены следующие задачи:

познакомить обучающихся с компонентами понятия «Психологическое здоровье»

обсудить понятие «Здоровый образ жизни» и его составляющие

развивать критическое мышление

отрабатывать умение вести дискуссию.

Ребята в ходе тренинга, через дискуссии и игры, учились занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в обществе, создавать атмосферу дружелюбия, открытости, умение услышать собеседника. Некоторые, задаются вопросом «Какая, она - современная молодежь?», к счастью она такая разная, что кратко ответить на этот вопрос невозможно. Каждый подросток может проявить себя, свою индивидуальность, свою неповторимость, и в то же время они ищут поддержку у тех ровесников, кому близки их беспокойства и интересы… это очень важно.

 

 

 

 