

Как бороться со стрессом?

16 марта 2018 года в ГБОУ СОШ №3 прошло очередное профилактическое занятие с девятиклассниками по психологической подготовке к экзаменам на тему «Как бороться со стрессом?». Педагог-психолог ГБУ ЦППМСП м.р. Борский Любовь Рыбак разбирала с выпускниками ситуации, в которых пережитые чувства нарушали их покой. Педагог – психолог с помощью рефлексии эмоционального состояния на данный момент подвела учащихся к понятию «стресс». В теоретической части занятия выпускники узнали формулу стресса и его последствия. В практической части работа была направлена на укрепление психической саморегуляции учащихся. Выпускники обучались применению выработанных навыков в конкретных стрессовых ситуациях. Применение подобных способов саморегуляции поможет ученикам обеспечить самообладание и выдержку во время проблемной ситуации, которая может возникнуть при испытаниях.