

16 февраля 2022 года в рамках Республиканской недели психологии "Шаги к психологическому благополучию" для профилактики психоэмоционального напряжения в детско-подростковой среде были проведены классные часы.

В 1-4 классах - классный час "Как подружиться с эмоциями?" на развитие эмоционального интеллекта (способность понимать свои и чужие чувства, эмоции и переживания, взаимодействовать с окружающим миром и адекватно реагировать на внешние обстоятельства).

В 5-8 классах - классный час "Быть вместе" на формирование навыков эффективного общения. Коммуникативные навыки крайне важны для формирования круга общения, знакомства, обретения друзей, разрешения конфликтов и поиска взаимопонимания с окружающими.

В 9-10 классах - классный час "Учимся управлять собой" на формирование навыков управления временем и эмоциями. Умение управлять своими эмоциями очень важно для любого человека. Во-первых, эмоции часто возникают не в нужном месте и не в нужное время. Во-вторых, наши эмоции могут задеть окружающих нас людей. В-третьих, избыток эмоций мешает расслабиться и отдохнуть. Таким образом, умение управлять эмоциями — признак развитой личности и воспитанного человека, способного контролировать свои чувства даже в тех ситуациях, когда это очень трудно. Тайм-менеджмент (англ. - управление временем) - техника организации осознанного контроля и распределения времени позволяет вовремя достичь поставленных целей и задач, повысить эффективность.



