



ГБПОУ КК «Брюховецкий аграрный колледж»

19 марта 2025 года в психологическом клубе «Познай себя!» проведено занятие «Как управлять своими эмоциями?». От педагога-психолога Н.Е.Манюто обучающиеся узнали о существующих базовых эмоциях, а также о том, что - положительные эмоции не только продлевают жизнь, но и значительно повышают ее качество;

- умение не поддаваться эмоциям - главная способность, ведущая к успеху в жизни;
- умение управлять эмоциями помогает выстраивать здоровые отношения с окружающим миром и людьми. Особенно это проявляется в конфликтных ситуациях.

Затем, ребята вместе с психологом обсудили эффективные способы управления своим состоянием: занятия спортом, дыхательные упражнения, ведение дневника, техники заземления и полезная занятость в колледже. В завершение занятия ребята были ознакомлены с телефонами доверия, онлайн службами и чат ботами бесплатной всероссийской психологической помощи для подростков.

