

Занятие с элементами тренинга «Учимся управлять эмоциями и импульсами!»

13 мая 2026 года день был наполнен важными открытиями и активным взаимодействием! Специалисты Вязниковского филиала провели комплексное тренинговое занятие для старшеклассников – учеников 9 и 11 классов Стёпанцевской средней общеобразовательной школы.

Основной темой нашего погружения стали **«Эмоциональный интеллект и самоконтроль»**. Почему это так важно? В современном мире, полном быстрых перемен и вызовов, умение понимать и управлять собственными эмоциями, а также контролировать импульсивные реакции, становится одним из ключевых навыков успешной и безопасной жизни. Особенно это актуально для подросткового возраста, когда формируется личность и происходит активное освоение мира, в том числе и через принятие решений, иногда связанных с определенными рисками.

В ходе интерактивных упражнений, дискуссий и практических техник, ребята исследовали:

Мир эмоций: Учились распознавать спектр собственных чувств – от радости до гнева, от страха до удивления, и понимать, какие ситуации их вызывают.

Силу импульса: Обсуждали, как мгновенные желания или реакции могут повлиять на долгосрочные последствия, и как важно делать паузу перед действием.

Стратегии самоконтроля: Осваивали доступные и действенные методы регуляции своего состояния, которые помогают сохранить спокойствие в стрессовых ситуациях и трезво оценивать риски.

Осознанный выбор: Тренировали навыки принятия решений, основанных не только на сиюминутном желании, но и на понимании последствий, что особенно важно для формирования ответственного поведения.

Мы верим, что, вооружая ребят этими ценными инструментами, мы помогаем им строить прочный фундамент для своего будущего, где

личная безопасность, психологическое благополучие и успешная самореализация идут рука об руку.

Выражаем искреннюю благодарность педагогическому коллективу Стёпанцевской СОШ за теплый прием и сотрудничество, а всем участникам – за смелость, открытость и желание развиваться! Вместе мы делаем мир лучше, начиная с каждого из нас.

