

Тренинг по эмоциональной регуляции и управлению гневом

15 мая 2026 года специалисты Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (ЦППМС) посетили среднюю общеобразовательную школу №1 города Гороховец. В ходе визита педагог-психолог Анна Каменева и социальный педагог Ирина Лебедева провели плодотворное занятие с учениками 9 класса, педагог-психолог Ольга Яковлева провела индивидуальные консультации с родителями. Тренинговое занятие на тему **"Эмоциональная регуляция и управление гневом"** было направлено на формирование у подростков навыков распознавания и конструктивного выражения своих эмоций, а также на развитие стратегий поведения в конфликтных ситуациях.

В рамках занятия были рассмотрены следующие вопросы: Что такое эмоции и зачем они нам нужны? Как распознать гнев и его предвестники? Эффективные способы снятия напряжения и агрессии. Развитие навыков "эмоциональной саморегуляции". Стратегии бесконфликтного общения.

Ученики активно участвовали в интерактивных упражнениях, дискуссиях и ролевых играх, направленных на отработку полученных знаний и навыков. Педагоги создали доверительную атмосферу, в которой каждый ученик мог свободно выражать свои мысли и чувства.

Подобные мероприятия играют важную роль в формировании психологического здоровья подрастающего поколения, помогая подросткам справляться со сложными жизненными ситуациями и строить гармоничные отношения с окружающими, а родителям - стать более уверенными в своих силах и найти новые подходы к воспитанию.

