

# *Неделя психологии!*

Доброй традицией стало проведение Недели психологии весной, в преддверии ярких майских праздников.

Педагоги Александровского филиала Юлия Сулова и Евгения Тулкина провели ряд мероприятий с обучающимися школы № 36 поселка Балакирево.

Юлия Сулова провела игровое занятие с учащимися начальной школы "Приумножь добро"



Дети вместе с педагогом обсудили такую важную тему, как добро и доброе отношение друг к другу, как делиться добром с другими людьми.

Активно выполняли упражнения: "Ласковый привет", "Что такое доброта?", "Как воспитывать в себе доброе отношение к людям?".

Итогом занятия стало выполнение ребятами творческих работ, что для вас значит "доброта".



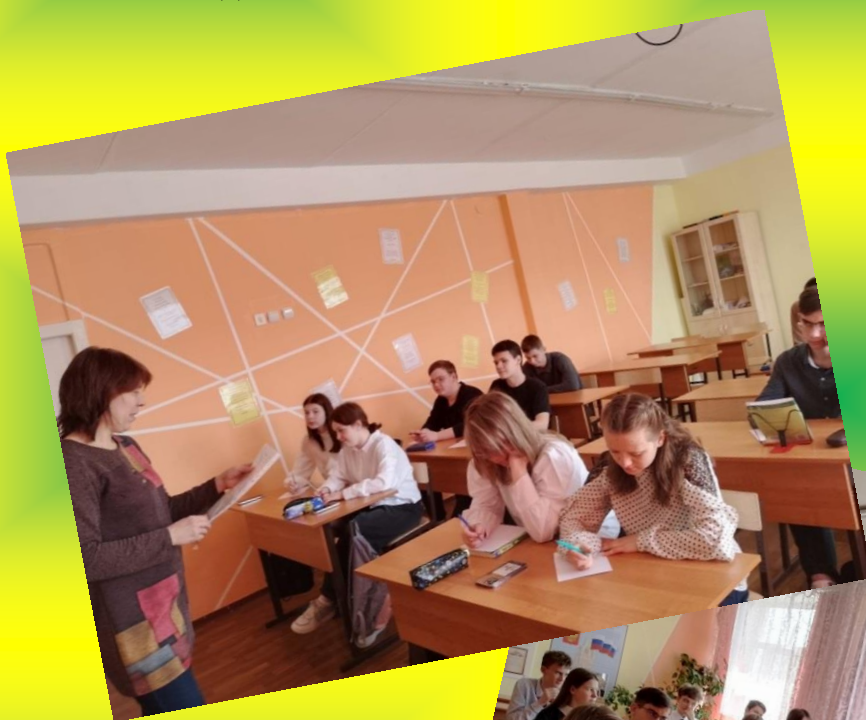
Поступать по законам доброты – это красиво, почетно, потому что добрые дела и поступки живут в веках.



Вместе с педагогом ребята ответили на главный вопрос занятия «Что такое доброта?» и пришли к выводу, что это одно из лучших качеств человека... смысл у этого понятия один- положительная черта, которая дарит счастье всем окружающим.



Евгения Тулкина провела тренинг с учащимися 9-х классов той же школы  
«Тихо! Идет экзамен».



В период подготовки к экзаменам у молодых людей может возникнуть тревога из-за страха провалить экзамен. В такие моменты у человека появляются трудности с запоминанием учебных материалов и концентрацией внимания.

На тренинге ребята задавали вопросы: Как сдать экзамен без стресса и тревоги? Как психологически подготовиться к экзаменам?

В ходе занятия ребята были активны, назвали несколько причин тревоги, разобрали и учились использовать техники борьбы со стрессом перед экзаменами, приёмы релаксации.

Педагог дала несколько полезных советов и объяснила, что тревога-это естественная реакция человека на экзамены или тесты, но с ней можно справиться при помощи определенных действий:

- практиковать методы релаксации;
- заниматься спортом;
- соблюдать режим сна;
- следить за своим питанием.

«Подружитесь» со своим стрессом. Знания о природе возникновения стресса помогают с ним справляться.

Неделя психологии прошла продуктивно!

Мы получили обратную связь и слова благодарности от учителей и учащихся школы.

