«Як попередити стрес?» *Тренінг «…років до тринадцяти діти живуть*

в стані полуперманентного шоку»

Кінг С.

Чергове заняття тренінг-класу «Злагода», його учасники вирішили присвятити «стресу». Бо у сучасному житті він впливає не тільки на поведінку людини та взаємовідносини з оточуючими, але й на самопочуття. Тим більше, до Всесвітнього дня здоров'я, ця тема така доречна.





За допомогою соціального педагога «Центру у справах сім'ї та жінок» Овсієнко Наталії Федорівни, учні намагалися розібратися: від чого залежить характер поведінки людини в стресовій ситуації? Які основні симптоми стресу? А яким чином можна їх позбутися? Чи достатньо, щоб заспокоїтися просто зробити кілька глибоких вдихів? Згадали, завдяки книгам, поради не тільки відомих психологів, але й – письменників, народний фольклор: «Це - справа житейська», «Про це я подумаю потім», «Ранок вечора мудріший» та інші.

Сподіваємося, усім нам теж треба не тільки це пам'ятати, а й «взяти собі на озброєння».

Запрошуємо до бібліотеки, бо «Книги – діти

розуму»!