Интерактивная встреча на тему: «**Спокойствие, только спокойствие**»

14.02.2023 года для обучающихся 5-8 классов была проведена интерактивная встреча на тему: «**Спокойствие, только спокойствие**»

Организатор интерактивной встречи онлайн: Экспертно-консультативный совет родительской общественности при Департаменте образования и науки города Москвы.

В ходе интерактивной встречи несовершеннолетние узнали, что такое стресс, как он проявляется и почему мы его испытываем. Что можно сделать для своего спокойствия. Нужны ли в жизни правила. Обучение без волнения. На что обратить внимание. Стресс для каждого свой. Какой у тебя? Как помочь и поддержать себя в сложных ситуациях, как найти позитивные и полезные способы справляться с тревогой и волнением.

Встречу провела психолог Михеенко Ольга Егоровна.