

28 апреля прошло занятие "Эмоции и чувства" в рамках информационно-образовательного проекта "Свой путь мы выбираем сами" с волонтерами Красного креста учреждений образования города Слонима.

С помощью метафорических ассоциативных карт узнали какие чувства и эмоции переживаем чаще.

С помощью анкеты узнали умеем ли управлять своими эмоциями.

Эмоции и чувства - важнейший регулятор человеческого общения.

Подростковый возраст считается особенно «эмоционально насыщенным», что проявляется в легкой возбудимости, изменчивости настроения, сочетании полярных качеств, выступающих попеременно. Некоторые особенности эмоциональных реакций переходного возраста коренятся в гормональных и физиологических процессах, поэтому в этот период жизни могут возникать повышенная тревожность, агрессивность и различные страхи. В свою очередь, эмоциональное неблагополучие тесно связано со школьной неуспеваемостью, трудностями общения со сверстниками и взрослыми.

В связи с особенностями подросткового возраста, психологическое просвещение в сфере расширения представлений подростков об эмоциях и чувствах приобретает особую актуальность. Данное направление психопросветительской работы создает условия для улучшения понимания подростками своего эмоционального состояния, причин его возникновения и возможных способов совладания с ним, а также осознания влияния эмоций на отношения с другими людьми, и на другие жизненные сферы.

**Цель занятия:** расширение знаний подростков об эмоциональной сфере, особенностях переживания и проявления эмоций.

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.

