

С 27 марта по 29 мая в Центре Помощи Детям проходят занятия тренинговой группы для подростков, находящихся под опекой и попечительством. Занятия проходят раз в две недели, по субботам. Группу ведут психологи службы сопровождения Каменских Ольга Андреевна и Сергеева Полина Александровна.

Главной темой, связывающей отдельные тренинги, было выбрано «понимание своих эмоций и эмоций других людей». В преддверии окончания учебного года, когда многим ребятам нужно сдавать ВПР и другие экзамены, а кому-то даже ОГЭ, всегда возникает много тревоги, беспокойства за будущее, усталости, раздражения и даже злости. Поэтому ведущие решили, что будет важным дать ребятам возможность приглядеться к своему эмоциональному состоянию более внимательно, выразить эмоции безопасно для себя и окружающих, получить поддержку от сверстников, научиться осознанно выбирать способы выражения эмоций, узнать больше способов самопомощи в трудных ситуациях.

На сегодняшний день занятия посетило около 20 человек. Отдельно занимаются младшие подростки от 12 до 15 лет, отдельно – старшие (16 – 17 лет). Состоялись занятия «Мои эмоции», «Выражение эмоций», «Путь к себе», «Я и Интернет», в ходе которых ребята учились творческому самовыражению, целеполаганию, оказанию помощи себе и другим в трудных ситуациях. Подростки проявляют активность, любознательность, интерес к выполнению упражнений, некоторые из них в процессе работы нашли новых друзей. Участникам группы осталось посетить последнее занятие - подведение итогов, чему каждый из них научился, которое завершится общим чаепитием.





