

Лекарство от обиды. Учимся отпускать обиды

Автор: Administrator
14.03.2024 11:30

14 марта 2024 года, накануне прощенного воскресения педагог-психолог Центра постинтернатного сопровождения Лисицына Ж.В. провела для выпускников организаций для детей-сирот тренинговое занятие **«Лекарство от обиды. Учимся прощать обиды»**

На занятии ребята поделились друг с другом, что для них означает понятие «обида», рассказали о пережитых эмоциях, сделав вывод, что обида – это чувство которое разрушает психологическое и физическое здоровье человека.

С помощью различных терапевтических методов и техник: рисование, визуализация, медитация, написание писем и даже сжигание своих обид, ребята психологически проработали те неприятные чувства, которые вызывает обида, и постарались избавиться от нее.

В итоге занятия вместе пришли к выводу, что для сохранения собственного здоровья обиду надо уметь отпускать. А если кого-то обидеть намеренно или невзначай — важно вовремя остановиться и попросить прощения.



Лекарство от обиды. Учимся отпускать обиды

Автор: Administrator

14.03.2024 11:30

