

5 апреля 2019 года в рамках проекта «Действуем вместе» прошел **обучающий тренинг для подопечных на тему «Учимся управлять негативными эмоциями»**

На занятии ребята учились распознавать и безопасно избавляться от «**негативных эмоций**», освоили безопасные способы выражения отрицательных эмоций и приемы саморегуляции, которые позволят им сохранить определенное эмоциональное равновесие в ситуациях общения.

Участники тренингового занятия обогатили свой поведенческий репертуар адекватными стратегиями поведения в различных конфликтных ситуациях, провоцирующих вспышки гнева, обиды, страха, овладели навыками конструктивного общения.



С помощью заданий и упражнений ребята смогли научиться ставить себя на место другого человека. Они увидели, что в мире можно жить без насилия и открытого проявления негативных эмоций. Поняли ценность управления своим поведением для успешного общения с наставниками и окружающими людьми.