

30 марта учебная неделя в ГБПОУ РД «Технический колледж им. Р.Н. Ашуралиева» началась с еженедельной церемонии поднятия Государственного флага Российской Федерации и исполнения Гимна Российской Федерации, после которой классные руководители провели занятие внеурочного курса «Разговоры о важном» по теме: «Как справляться с волнением?».

Цель занятия: осмысление обучающимися понятия «волнение»; развитие навыков самонаблюдения (рефлексии) и эмоционального интеллекта через освоение конкретных техник саморегуляции для применения в стрессовых ситуациях; формирование осознанного отношения к заботе о своем физическом и психологическом здоровье; мотивация к формированию полезных привычек.

Волнение — это естественная реакция организма на стрессовые ситуации: экзамены, публичные выступления, важные события. Важно понимать, что полностью избавиться от волнения невозможно, но можно научиться им управлять.



