

Для розвитку у дітей основних соціальних та емоційних навичок, а також підготовки до самостійного подолання важких ситуацій; зміцнення стійкості до стресу, формування позитивного та оптимістичного погляду на життя, практичним психологом/соціальним педагогом Довжанського ліцею був проведений тренінг у 6 класі за програмою «Емоційна аптечка». В даній програмі використано концепцію тренування УВАЖНОСТІ та опрацьовану Джоном Кабат-Зінною методику зменшення стресу, яка базується на уважності.









