

Консультация «Стресс и как с ним справиться»

21.07.2022г. в рамках летней занятости для учащихся 1 курса педагог-психолог Хмель Н.С. провела **консультацию на тему «Стресс и как с ним справиться»**.

На консультации ребята познакомились с понятием «стресс», видами и стадиями развития стресса, влиянием стресса на организм и психику человека. Прошли тест на стрессоустойчивость. Познакомить с различной техникой преодоления стресса, навыками преодоления негативных эмоциональных состояний.

