



6 февраля в 14:00 ч. состоится урок здоровья «**Быстрее! Выше! Сильнее!**».

Быстрее! Выше! Сильнее! Это девиз Олимпийских игр и спортсменов всего мира, участвующих в них. 9 февраля 2018 года стартуют XXIII зимние Олимпийские игры, которые пройдут в южнокорейском городе Пхенчхан. Спортсмены из 92 стран мира будут соревноваться в 15 спортивных дисциплинах, составляющих собой 7 зимних видов спорта. Горечь поражений и неповторимая радость побед впереди у спортсменов мирового уровня. Будем следить за событиями и, конечно же, болеть за спортсменов из России.

На урок здоровья приглашены молодые перспективные спортсмены из спортивной школы олимпийского резерва № 2. Они расскажут о зимних видах спорта, о том, как спортсмены готовятся к серьезным соревнованиям и закаляют олимпийский характер.



7 февраля в 14:00 ч. состоится психологическая игра «**Стресс и я: кто кого?**» в рамках работы подросткового клуба общения «Свободный разговор».

Словом «стресс» мы привыкли описывать самые разные свои состояния: тревогу, дискомфорт, напряженность. Но стоит помнить, что стресс - это физиологическая реакция организма на любые ощутимые воздействия извне. Стресс врывается в жизнь человека практически в самом начале дня, как только прозвонит будильник. Нужно ли ограждать себя от стресса, тем самым создавая себе тепличные условия? Может ли быть стресс позитивным?

Психологическая игра поможет подросткам поближе познакомиться со стрессовыми механизмами, выработать навыки стрессоустойчивости, обрести уверенность в себе и радость в жизни.



12 февраля в 15.00 ч. по заявке ФКУ УИИ УФСИН России по Чувашской Республике – Чувашии состоится лайф-коучинг «**Осознание своей роли в семье**».

Основная проблема, возникающая у подростков, касается взаимоотношений с родителями, так как в этом возрасте они избавляются от детской зависимости и переходят к «взрослым» отношениям. В большинстве семей этот процесс проходит болезненно и воспринимается как вызывающее поведение. Родители часто не понимают, что с выросшими детьми общение должно строиться по-другому, нежели с маленькими. Не всегда родители различают, что нужно запрещать, а что следует разрешать. Все это создает весьма непростую ситуацию. Разобраться в этом - цель коучинга (обучения).



14 февраля в 16.00 ч. состоится игротерапевтический практикум **«Шесть шляп мышления»** в рамках Школы психического здоровья для женщин.

Как хотелось бы каждой женщине быть всегда дальновидной, беспристрастной, владеющей полной информацией, в меру эмоциональной и позитивно мыслящей! Но только единицы могут похвастаться тем, что владеют таким бесценным даром. Возможно ли обрести этот, воистину волшебный дар? Для того, чтобы научиться думать различными способами, давать качественную разностороннюю оценку ситуациям, выходить победительницей из интеллектуальных и жизненных испытаний, выстраивать прогноз событий, мы призываем иногда менять шляпы. Следуя процедуре сказочной игротерапии, познакомимся с этим методом и ситуацией, где он эффективно работает.

Милые дамы, не упустите свой шанс!



25 февраля в 12.00 ч. состоится тренинг родительской эффективности **«Какой я родитель?»**.

Как правильно воспитывать детей? Извечный вопрос для каждого родителя. Воспитание – это не дрессировка, это, прежде всего создание примера, образа или «зеркала» для своих детей. Тренинг поможет родителям разобраться в стилях воспитания, выработать навык общения и компромисса в порой, казалось бы, безвыходных ситуациях. Родителям будет предложена авторская настольная психологическая игра «Договоримся?!», которая содержит более 3000 ролевых ситуаций.

В игровой форме, избегая конфликта, родители смогут лучше узнать своих детей, открыть их неожиданные стороны, научиться поддерживать внутри семьи взаимопонимание и благополучие. Приглашаем всех желающих на тренинг! Будет интересно!