

## **Боротьба зі стресом: вчимося уникати негативних емоцій**

17 березня 2021 року психолог Роздільнянського РВ «Центр пробації» в Одеській області Інна Присяжнюк провела з неповнолітнім клієнтом пробації корекційний захід на тему: «Боротьба зі стресом: вчимося уникати негативних емоцій». У сучасному житті стрес досить поширене явище. Інколи трапляються такі ситуації, що здавалося б, виходу взагалі немає і чорна смуга ніколи не закінчиться.



Тому вкрай необхідно навчитися контролювати власні емоції і вчинки та бути готовими прийняти будь-які виклики долі. Тож в ході заходу неповнолітній підобліковий спробував вчитися здоровим стратегіям подолання стресу та відповідав на запитання, в цілях визначення стресостійкості. Також присутній мав змогу поділитися власним прикладом боротьби з негативними емоціями. Наостанок було висловлено побажання компромісного вирішення життєвих негараздів, позитивного настрою та впровадження у життя корисних порад, отриманих на даному заході.

17.03.2021

**Неллі Медвецька,**

**Роздільнянський РВ**

**філії ДУ «Центр пробації»**

**в Одеській області**