7 и 12 июля 2016 года в физико-математическом форуме «Ленский край» педагоги-психологи МБОУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения» городского округа «город Якутск» провели психологические практикумы для учащихся 7-11 классов, проходящих учебно-тренировочные сборы для участия на Международной олимпиаде «Туймаада -2016». Занятия проходили с целью создания доверительной атмосферы в группе, командообразования, обучения способам саморегуляции психоэмоционального состояния, волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе олимпиады, повышения самооценки и уверенности в себе.

Всего было охвачено 92 обучающихся с 7 по 11 классы с различных школ, гимназий Республики. В рамках занятий психологи провели в игровой форме упражнения, направленные на осознание своих индивидуально-психологических особенностей и достоинств, формирование позитивного мышления и уверенного поведения, обучение техникам расслабления и активизации позитивных эмоций.

В ходе рефлексии были получены различные эмоциональные отклики: кто-то отдохнул, расслабился, кто-то зарядился энергией. Безусловно, участники узнали для себя важную информацию и выразили желание использовать полученные умения и навыки не только при участии на данной олимпиаде, но и в других жизненных ситуациях.

Желаем дальнейших успехов и высот участникам олимпиады!