



РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ

«С заботой к себе и окружающим»

РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ

10 А класс

**Ольга
Александровна
Ульянина**



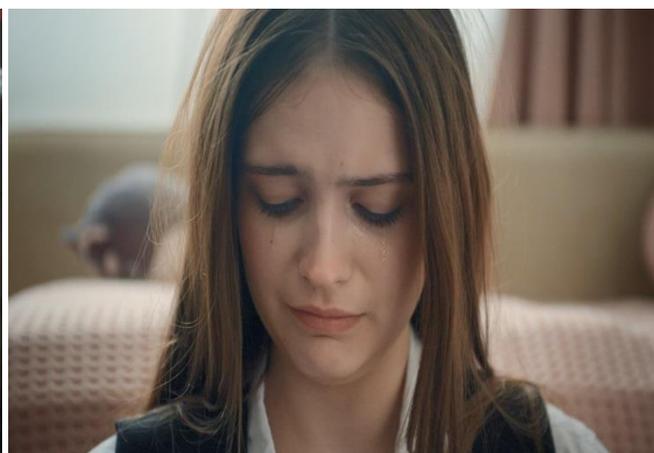
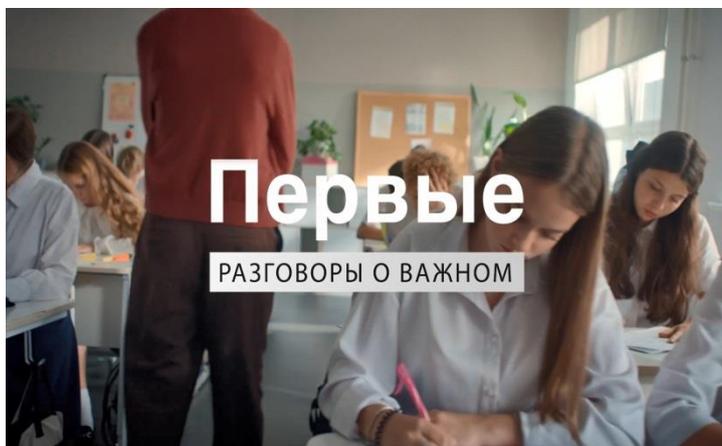
Руководитель Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации

Разговоры о важном с заботой к себе и окружающим способны укрепить наши отношения, помочь решить проблемы и поддержать друг друга в сложных ситуациях. Важно находить время и возможность для разговоров о важных вещах с заботой как к себе, так и к окружающим. Общение, основанное на внимании и поддержке, способно укрепить наши отношения и помочь нам лучше понимать друг друга. Забота о себе включает в себя не только физическое здоровье, но и эмоциональное благополучие.

Регулярные разговоры с самим собой или с близкими людьми о том, что нас беспокоит или радует, помогают нам осознавать свои чувства и потребности. Это способствует лучшему пониманию себя и своих действий. Однако не менее важно

уметь слушать окружающих и проявлять к ним заботу. Внимательное прислушивание к собеседнику, умение поставить себя на его место и поддержать в трудную минуту создают атмосферу доверия и взаимопонимания.

Ребята посмотрели, а потом обсудили фильм Движения Первых, посвященный тематике сегодняшнего классного часа.



Сегодняшние Разговоры о Важном были посвящены проблеме школьного буллинга. Основная мысль, которую до учеников хотели донести авторы - любой конфликт может решиться по средствам разговора. Я согласен с этой мыслью, так как даже в нашей школьной практике были подобные случаи.

По началу средней школы один из учеников нашего класса вёл себя совершенно бестактно по отношению к своим одноклассникам, что, возможно, так бы и продолжилось, если бы равнодушные ученики не инициировали разговор, что привело не только к прекращению буллинга, но и к оказанию помощи со стороны других одноклассников тому, кто и заварил эту кашу.

Виктор Федоров