

**Мемлекеттік тілде оқытатын Ахмет Байтұрсынұлы атындағы жалпы
білім беретін мектебі**

Тақырыбы: «Стресспен қалай күресуге болады?» тренинг

Мақсаты: қатысушыларға стресстен құтылу және оны тиімді басқару дағдыларын беру.

Қатысқандар: 11 сыныптар

Өткізген күн: қаңтар 2025 жыл



Тренинг барысында оқушыларға өміршеңдік, стресске төзімділік, құндылық туралы ақпарат берілді. Қандай қиындық болсада стресстік жағдайдан шығу жолдарын үйренді. Сонымен қатар, оқушылар сынып ішінде жақсы атмосфера құра білді. Бір-біріне жақсы тілектер айтып, көтеріңкі көңіл-күймен аяқтады.

Өткізген мектеп психологы: Хусайнова Т.К.