

## Неделя психологии в лицее: от медиации до ментального здоровья

В рамках Недели психологии в нашем лицее прошли два значимых события, объединенные темой взаимопонимания и психологического благополучия.

Команда наших юных медиаторов (Прохорова Надежда, Шевцова Снежана 6А класс, Немченко Светлана 7В класс) вместе с педагогом-организатором, руководителем Школьной службы медиации Фёдоровой Н.В., приняла участие в районном квесте «От кризиса к соглашению».



Учащиеся прошли 4 тематические площадки, где им потребовалось:

- рассказать о стратегиях поведения в конфликтной ситуации;
- определить ключевые принципы сплочения коллектива;
- найти решение для предложенного конфликтного кейса;
- четко обозначить правила медиативного подхода.

Наши лицеисты достойно справились со всеми заданиями, проявив активность и глубокое понимание темы. Дополнительный балл команда заработала за свой креативный и сплочённый девиз: «Мир в руках медиаторов Лицея 373!»



Для учеников 10Б класса состоялось важное занятие по ментальному здоровью, которое провел Артем Мацавей, наш учащийся и участник Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики». Артем доступно и интересно рассказал одноклассникам о том, что такое ментальное здоровье и почему его важно беречь. Он поделился рекомендациями специалистов:

- как эффективно справляться со стрессом;
- где находить внутренние ресурсы и вдохновение для активных действий;

- какие дыхательные практики рекомендуют психологи для восстановления баланса.

Оба мероприятия наглядно показали, что темы конструктивного общения и заботы о психологическом состоянии сегодня крайне актуальны для наших учеников.