В библиотеке семейного чтения 9 состоялась важная и душевная встреча с экспертами «Ты не одинок: ищем выходы вместе», приуроченная ко Всемирному дню предотвращения самоубийств, который отмечается 10 сентября. Дата выбрана не случайно: этот день во всём мире напоминает о том, как важно говорить о психологическом благополучии, замечать чужую боль и не бояться просить о помощи

Гостями мероприятия стали специалисты Центра социальной помощи семье и детям города Магнитогорска – опытные психологи, которые ежедневно помогают людям справляться с кризисными ситуациями и состояниями. Их главная задача – донести до подростков простую, но жизненно важную мысль – трудные моменты бывают у всех, и это не повод замыкаться в себе.

Участниками встречи стали пятиклассники школы № 65. Для ребят эксперты подготовили интерактивную программу, построенную на бережном, доверительном общении. Школьники приняли участие в практических упражнениях «Солнышки и тучки» и «Добрые слова». В ходе мероприятия дети учились распознавать и называть свои эмоции, рассказывали, какие ситуации вызывают у них радость, а какие грусть или тревогу. Школьники учились находить такие тёплые слова и правильные фразы, которые помогут человеку справиться с трудным моментом.

ОРУЖИЕ ПОБЕДЫ

Екатерина Яковлева, старший библиотекарь библиотеки-филиала