

6 марта текущего года в АУ РА «Комплексный центр социального обслуживания населения» психологами проведено релаксационное занятие из курса «Мои ресурсы!» для членов «Совета солдатских матерей».

Цель курса: снижение психо-эмоционального напряжения и тревожности, поиск внутренних ресурсов.

Занятие прошло в сенсорной комнате с использованием мультимедийных технологий, участники получили положительные эмоции и избавились от негативного состояния.

На последующих занятиях участники ознакомятся с различными техниками и приемами снижения нервно-психического напряжения и восстановления сил.

Для того чтобы быть в ресурсе, члены Совета нуждаются в психологической поддержке и помощи от специалистов.

