

Воспитанники Планеты Семьи научились избавляться от негативных мыслей

30.10.2020

Воспитанники Семейного центра Планета Семьи узнали, как справляться с беспокойством и тревогой. Онлайн-тренинг для них провели специалисты учреждения 29 октября. Об этом Объединенной редакции интернет-изданий ЮАО сообщила пресс-служба центра.

«Многих современных людей постоянно сопровождает чувство тревоги и беспокойства, а это может негативно сказаться на организме человека. Ребятам рассказали о том, как стать более спокойными, как научиться прогонять плохие мысли. Кроме того, психологи показали специальные дыхательные практики», - говорится в сообщении.

Отмечается, что зачастую психологическое состояние ребенка зависит от его родителей. Поэтому взрослым членам семьи также важно уметь расслабляться.

Адрес страницы: <http://bv.mos.ru/presscenter/news/detail/9376409.html>

[Управа района Бирюлево Восточное города Москвы](#)