

Учимся чувствовать себя.

Третья неделя показалась ученицам ВШЭ разгрузочной. Особенных событий не было, что позволяло девочкам больше сконцентрироваться на учебном процессе. Все профили старательно готовились к урокам и терпеливо сидели на своих профильных предметах, которые в будущем пригодятся для сдачи ЕГЭ.

Кстати об обязательных предметах. В Гимназии № 4 есть такой предмет, как психология. Не в каждой школе есть такой, не так ли?

Этот предмет для ребят является ориентиром в познании себя и своих возможностей. Где ещё, как не на психологии можно поделиться тем, что чувствуешь и послушать других сверстников?

19 сентября

Обычно этот урок преподаёт тьютор ВШЭ Шандро Анжелика Владимировна, но поскольку на этой неделе она отсутствовала, то урок психологии провела замечательная девушка Полина. Представилась она нам именно так: «Зовите меня просто Полина» и начала наше занятие.

Начинали урок со знакомства, но не обычного, помимо своего имени, мы должны были сказать, что мы чувствуем на данный момент. Для всех девочек это было ново, и, несмотря на то, что за окном был дождь и холод, все чувствовали тепло и спокойствие на душе.

Самым интересным была небольшая релаксация. Полина попросила нас закрыть глаза, расслабиться и медленно концентрировать своё внимание на отдельные участки нашего тела. Были неопишимо-приятные ощущения. После небольшого расслабления она раздала нам листы, карандаши и попросила нас нарисовать то, что мы чувствовали на тот момент, когда были расслаблены. Хочу сказать, что это был полезный опыт. Уметь понимать свои чувства не только важно, но и нужно. Полина нам в этом очень помогла.

