**В ДЕНЬ СТУДЕНТА ПСИХОЛОГ РОСГВАРДИИ ПРОВЕЛА ОНЛАЙН-ТРЕНИНГ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЮРИДИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА**

*В рамках всероссийской акции «Студенческий десант» старший психолог ОМОН «Меч» на транспорте Главного управления Росгвардии по городу Москве майор полиции Татьяна Гуделова провела для курсантов ГБПОУ «Юридический колледж» онлайн-тренинг на тему: «Как управлять своими эмоциями».*

Татьяна рассказала ребятам об ОМОН на транспорте, специфике деятельности отряда и задачах, которые бойцы подразделения выполняют круглосуточно на территории не только столицы, но и всего Центрального федерального округа. И пояснила, почему умение держать себя в руках и самоконтроль – очень важны для сотрудника спецподразделения.

«Служба в правоохранительных органах непременно требует от сотрудника эмоциональной сдержанности и психической уравновешенности. Риск попасть в экстремальную ситуацию во время несения службы у сотрудника Росгвардии очень велик. Именно поэтому тема самообладания всегда актуальна для нас»,- пояснила майор полиции.

Психолог рассказала участникам тренинга об основных способах борьбы с неприятными эмоциями. Один из которых - это футуризация. Человеку, попавшему в стрессовую ситуацию, предлагается представить свою жизнь через какой-то промежуток времени после неприятного события.

«Если же человек находится в гневе (а это очень энергетически заряженная реакция) - необходимо дать выход эмоциям. Как правило, сильные яркие чувства не долговечны. Им необходимо дать выход. Приём называется - утилизация. Мужчина стоит попробовать заняться физическими нагрузками, женщинам их можно заменить домашними делами. Также очень способствует освобождению от негативных эмоций бодрящая музыка»,- объяснила Татьяна.

Кроме того, ведущая тренинга дала советы курсантам Юридического колледжа Москвы как побороть страх публичного выступления и справиться со стрессом в период подготовки и сдачи экзаменов.

В завершении мероприятия учащиеся поздравили психолога с Днем Татьяны и поблагодарили за интересный и полезный тренинг.