

## ABC Emocji

Nasi pierwszoklasiści wyruszają w niezwykłą podróż do świata uczuć w ramach projektu "ABC Emocji". Będzie to prawdziwa przygoda, która wyposaży uczniów w "kompas" do nawigowania po świecie przeżyć. Przewodnikami w tej podróży są znani i lubiani Zosia i Maks (bohaterowie serii "ABC..."). To rówieśnicy naszych uczniów, którzy w książce "ABC emocji, czyli Zrozumieć siebie i innych" mierzą się z wyzwaniami takimi jak trema przed występem, kłótnia z przyjacielem czy radość z sukcesu. Towarzysząc im, dzieci zobaczą, że emocje są naturalną częścią życia każdego z nas. Zamiast tradycyjnej nauki będziemy odkrywać, poszukiwać i doświadczać. Wykorzystamy elementy arteterapii i psychodramy, by owoić trudne tematy. Nauczymy się rozpoznawać sygnały płynące z ciała i nazywać stany takie jak złość, smutek, lęk, ale też euforia czy duma. Poznamy techniki relaksacyjne i oddechowe, które pomagają radzić sobie ze stresem i konfliktami.

Zapraszamy do kibicowania naszym uczniom w drodze do dojrzałości emocjonalnej!