

Co się dzieje w mojej głowie? Czyli rozmawiamy o emocjach

Uczniowie klas trzecich w ramach projektu "Co się dzieje w mojej głowie czyli rozmawiamy o emocjach" mają okazję wziąć udział w zajęciach przybliżających im istotę okazywania emocji oraz radzenia sobie z nimi w trudnych sytuacjach. Zajęcia to przede wszystkim świetna zabawa oswajająca nas z tym, że to co czujemy jest w porządku i warto o tym rozmawiać. Wspólnie zastanawialiśmy się nad tym czy strach może być naszym sojusznikiem, co napędza nam stracha, czym się różni strach od lęku, jak radzić sobie ze złością, czym jest obrzydzenia, a nawet jak emocje wyrażają zwierzęta. Spotkania w ramach projektu opierają się na pogadankach, wspólnym dzieleniu własnymi doświadczeniami, wykonywaniem eksperymentów, dramach, wykonywaniem pracy plastycznych. Warto podkreślić, że uczniowie z przyjemnością dzielą się swoimi spostrzeżeniami co pomaga wszystkim oswoić się z własnymi emocjami.