

Druga strona medalu, czyli jak radzić sobie ze stresem i trema

Uczniowie z klasy 2a zrealizowali kolejną lekcję z projektu Lisek Ibisek. Tematem zajęć była trema, którą przeżywali główni bohaterowie opowieści przed ważnym występem, czyli przedstawieniem dla rodziców. Lisek wyjaśnia dzieciom, czym jest trema i dlaczego ona występuje. Uczniowie poznali sposoby, które mogą pomóc im przezwyciężyć zdenerwowanie i stres, który często towarzyszy ludziom przed różnymi występami dla publiczności. Dzieci w grupach stworzyły również mapy myśli, gdzie przedstawiły na rysunkach własne pomysły na przezwyciężenie tremy.