

Aktualności

19.12.2024 5:27

11 grudnia uczniowie klas IV-VIII wzięli udział w warsztatach poświęconych emocjom, podczas których uczyli się lepszego rozumienia i wyrażania swoich uczuć. Zajęcia miały na celu identyfikację różnych stanów emocjonalnych oraz doświadczenie ich w bezpiecznej przestrzeni.

Na początku warsztatów uczniowie, którzy byli gotowi na doświadczenie, mieli okazję przedstawić się i powiedzieć coś o sobie. Był to pierwszy krok do otwarcia się i nawiązania kontaktu z grupą. Dzięki tej aktywności uczestnicy mogli zauważyć, jakie emocje towarzyszą im w takiej sytuacji – od ekscytacji i radości, po stres czy niepewność.

Dodatkowo emocje zostały zobrazowane za pomocą balona. Symbolizował on nasz “wewnętrzny zasób” – każde wydmuchanie powietrza pokazywało, jak uwalniamy emocje, a napełnianie balona przypominało, że tłumienie uczuć może prowadzić do “wybuchu”. Ćwiczenie to w obrazowy sposób pokazało, jak ważne jest znajdowanie przestrzeni na wyrażanie swoich emocji.

Podczas warsztatów:

Uczniowie uczyli się rozpoznawać i nazywać emocje.

Przepracowywali swoje doświadczenia, by zrozumieć, jak radzić sobie z trudnymi uczuciami.

Praktykowali otwartość i empatię wobec siebie i innych.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom za ich zaangażowanie i odwagę w dzieleniu się swoimi odczuciami. Warsztaty pokazały, że emocje – choć czasami trudne – są naturalną częścią naszego życia, a ich wyrażanie buduje silniejsze relacje.

GALERIA

[Przewiń do początku](#)