



Warsztaty dla klas 1szych i klasy 4 - „Radzenie sobie ze złością. Przeciwdziałanie agresji i przemocy.”

Złość nie jest gorsza ani lepsza od innych emocji, o ile nie przeradza się w niedobre działanie – agresję lub przemoc. Budzący się i rozlewający po całym ciele gniew to sygnał, że nasze granice właśnie zostały przekroczone.

Nie mamy wpływu na przykre wydarzenia, które się w życiu każdego z nas zdarzają, ale mamy wpływ na to, jak na nie zareagujemy. Złość to ogromna energia – może być destrukcyjna zarówno dla nas, jak i dla otoczenia. Odpowiednio rozminowana może przynieść spokój i ukojenie.

Tego właśnie na warsztatach, prowadzonych przez Jolantę Zwyrtek - pedagoga z Poradni Psychologiczno Pedagogicznej – uczyli się uczniowie klas 1szych i czwartej naszej szkoły.

Najmłodzi poznawali uczucia i emocje, a potem szukali sposobów poradzenia sobie właśnie ze złością, którą – jak się okazuje - można spożytkować w działaniu, ale formułując gniew w energię, aktywność - podskakiwanie, bieg, krzyk, głośne śpiewanie, taniec, gniecenie i darcie papieru lub oddalając złość wyciszając tę emocję – spacer, sen – pomysłów było niemało.

A najważniejsze, żeby młodzi ludzie zrozumieli, że każdy z nas może mieć swój własny sposób poradzenia sobie ze złością, ale cel jest jeden - by złość nie zamieniła się w agresję i przemoc.