Spotkanie z emocjami

Spotkanie w ramach akcji „Cała Polska czyta dzieciom”.

Kolejny raz odwiedziliśmy naszych najmłodszych czytelników w zaprzyjaźnionym gorlickim przedszkolu. Tym razem tematem naszego spotkania była złość — emocja, którą każdy z nas czasem odczuwa, i z którą warto nauczyć się sobie radzić w bezpieczny sposób.

Inspiracją do zajęć była książka Katarzyny Puchalskiej pt. *Prezenty od złości*, która pomogła nam rozpocząć rozmowę o tym, czym jest złość, kiedy się pojawia i jak na nią reagować.

Po wspólnym czytaniu przyszedł czas na zabawy i ćwiczenia. Pojawił się czerwony balonik, który symbolizował złość i towarzyszył nam podczas poznawania tej emocji. Dzieci ćwiczyły również spokojne oddychanie. To doskonałe ćwiczenie, by wyciszać się w trudnych chwilach i odzyskać spokój.

Nie zabrakło także twórczej aktywności! Każde dziecko otrzymało czerwoną kartkę i miało za zadanie narysować swoją złość. Powstały wyjątkowe prace, które pokazały, że każdy może przeżywać i wyrażać emocje na swój własny sposób.

Podczas spotkania uświadomiliśmy sobie, że złość nie jest złą emocją — jest naturalna i każdy ma prawo ją odczuwać. Ważne, by umieć ją rozpoznać, nazwać i znaleźć bezpieczny sposób na poradzenie sobie z nią.

To było spotkanie pełne zaangażowania, dziecięcej ciekawości i ważnych rozmów. Dziękujemy naszym małym czytelnikom za wspólnie spędzony czas.

