

## W trosce o dobrostan i samopoczucie uczniów - II moduł



W II module projektu Akademii Dobrej Energii uczniowie klasy trzecich dowiedzieli się jaką rolę w naszym życiu pełnią emocje. Nauczyli się je rozpoznawać i co bardzo istotne, dzieci w trakcie zajęć same odkryły, że nie ma złych emocji, każda jest potrzebna. Rozmawialiśmy o tym, w jaki sposób radzić sobie z trudnymi emocjami, każda osoba opisywała swoją metodę, poznaliśmy w ten sposób bardzo ciekawe sposoby. Mówiliśmy także o tym, jak pomóc innym w tych trudniejszych momentach. Uczniowie pracowali w zespołach, a na każdym z przygotowanych stanowisk czekały na nich ciekawe zadania związane z rozpoznawaniem emocji i sposobami radzenia sobie z trudnymi emocjami. Dzieci poznały również kluczowe techniki rozładowywania stresu. Nie zabrakło również pozytywnych przeżyć oraz uśmiechu, o którym powinniśmy zawsze pamiętać.

Agnieszka Brym i Elżbieta Semków