

Młodzi dla młodych - warsztaty o emocjach i zdrowiu psychicznym

W naszej szkole odbyły się wyjątkowe warsztaty przygotowane i poprowadzone przez uczennice liceum, których celem było wsparcie młodszych koleżanek i kolegów w lepszym rozumieniu własnych emocji oraz radzeniu sobie z wyzwaniami codzienności. Było to spotkanie pełne otwartości, zaangażowania i autentycznej troski o drugiego człowieka.

Inicjatorzy projektu to grupa młodych ludzi, którym zależy na realnym wpływie na otaczającą ich rzeczywistość. Dostrzegając, jak wielu uczniów zmaga się ze stresem, presją szkolną oraz trudnymi emocjami, postanowili stworzyć przestrzeń do rozmowy i edukacji w zakresie zdrowia psychicznego.

Warsztaty zostały przeprowadzone w formie trzech oddzielnych spotkań, dostosowanych do wieku uczestników. Pierwsze spotkanie odbyło się dla klas trzecich A i B, drugie dla klasy czwartej A, natomiast trzecie dla uczniów klas siódmych B i C. Taki podział pozwolił na lepsze dopasowanie treści oraz formy zajęć do potrzeb poszczególnych grup.

Podczas zajęć uczestnicy mieli okazję dowiedzieć się, jak rozpoznawać i nazywać swoje emocje oraz dlaczego jest to tak istotne dla zachowania równowagi psychicznej. Warsztaty miały formę interaktywną - nie zabrakło ćwiczeń, pracy w grupach oraz wspólnych dyskusji, które sprzyjały budowaniu zaufania i poczucia bezpieczeństwa.

Prowadzące warsztaty - **Zofia Stasiukiewicz**, nasza Absolwentka, oraz **Lena Warchoł** - z dużym zaangażowaniem i wrażliwością dzieliły się swoją wiedzą oraz doświadczeniem. Obecnie są uczennicami Publicznego Liceum Ogólnokształcącego nr III im. Marii Skłodowskiej-Curie w Opolu, gdzie rozwijają swoje zainteresowania i kontynuują działania na rzecz rówieśników.

Z całego serca dziękujemy **Zofii i Lenie** za przygotowanie i przeprowadzenie tych niezwykle wartościowych zajęć. Ich postawa, dojrzałość oraz otwartość na potrzeby innych są godne podziwu i stanowią piękny przykład zaangażowania młodych ludzi w sprawy ważne społecznie.

Prowadzące podkreślały, że rozmowa o emocjach nie jest oznaką słabości, lecz odwagi i troski o siebie. Zwracały również uwagę na to, jak ważne jest szukanie wsparcia - zarówno wśród bliskich, jak i nauczycieli czy specjalistów. Dzięki temu uczestnicy mogli spojrzeć na swoje trudności z nowej perspektywy i przekonać się, że nie są z nimi sami.

Jednym z najważniejszych założeń projektu było stworzenie atmosfery, w której każdy czuje się wysłuchany, zrozumiany i akceptowany. To właśnie taka przestrzeń sprzyja budowaniu relacji opartych na empatii i wzajemnym szacunku.

Warsztaty spotkały się z bardzo pozytywnym odbiorem uczestników. Były nie tylko cenną lekcją wiedzy o emocjach, ale także inspiracją do dalszych rozmów i refleksji. Pokazały, jak ogromną wartość ma inicjatywa młodych ludzi, którzy chcą wspierać innych i działać na rzecz wspólnego dobra.

Wierzymy, że takie inicjatywy są niezwykle ważną inwestycją w przyszłość - budują bowiem pokolenie świadome swoich emocji i otwarte na potrzeby innych.

Helena Hapyn