Jesteśmy po 3 dniach warsztatów pt.: „Jak zdrowo – prawidłowo postępować z silnymi emocjami? Jak radzić sobie ze stresem w sytuacji stresowej – Covid 19”. Zaplanowałam je z psychologiem, Panią Anną Maslej, a skorzystali z nich uczniowie klas VII, VIII, I LO i I SB. Pracowali nad prawidłowymi reakcjami w stresie i rozważali takie zagadnienia:

* czym jest równowaga emocjonalna,
* jak o nią dbać,
* jakie emocje towarzyszą sytuacji stresogennej,
* jak z tymi emocjami postępować,
* które emocje są złodziejami energii,
* w jaki sposób ładować swoje akumulatory,
* które emocje występują w konflikcie
* w jaki sposób je zwentylować, by konflikt nie prowadził do przykrych konsekwencji, oraz wiele innych ważnych kwestii.

Pracowaliśmy razem już rok temu nad technikami asertywnej komunikacji i mediacją rówieśniczą.

Młodzież doskonale pamiętała techniki komunikacyjne, a tegoroczny warsztat udoskonalił kolejną ważną kompetencję: samoświadomość, samokontrolę emocjonalną (czyli wiem, jakie emocje odczuwam i kiedy, i potrafię nad nimi panować, zdrowo z nimi postępować).

Uczniowie poznali zasady zdrowego postępowania z silnymi emocjami ( złość, gniew, strach, frustracja, lęk....), wiemy, że pod nimi kryją się nasze potrzeby, i że trzeba je zaspokoić, czyli...zadbać o nie, a jeśli potrzeba jest zbyt trudna, wtedy prosimy o pomoc i wsparcie osoby bliskie, dorosłych.

Poruszany był również temat empatii, jako umiejętność dawania jej sobie i osobom potrzebującym wsparcia.

Tematy te cieszyły się wśród uczniów dużym zainteresowaniem, zwłaszcza po stresowych przeżyciach (typu kwarantanna, zdalne nauczanie itp) spowodowanych obecną sytuacją w kraju jak i na świecie.

Od października ruszamy z warsztatami do klas od 0 – VI, by i u młodszej młodzieży i dzieci zadbać o to, co dla nas najważniejsze – UMYSŁ, EMOCJE.

Pedagog: Ewa Ciesielska