Emocjonalna apteczka pierwszej pomocy

Nie ma dobrych czy złych emocji – one po prostu są. Nie mamy wpływu ani kontroli nad tym czy się pojawią. Mamy jednak możliwość decydowania o sposobie, w jaki chcemy reagować, gdy pojawia się dana emocja. Gdy poziom stresu i napięcia utrzymuje się przez dłuższy czas lub znacznie wzrasta, może obniżyć nasze zdolności radzenia sobie w sytuacji kryzysowej. Emocjonalna apteczka pierwszej pomocy, jest propozycją ćwiczeń do zrealizowania samemu w domu. Pozwala ona spojrzeć inaczej na swoje emocje, uświadomić sobie dlaczego tak się czujemy. Znajdziemy w niej metody na radzenie sobie z nimi. Drogi Uczniu zachęcam Cię do prezentacji (w linku poniżej), która jest podróżą w nieznane, w której to Ty jesteś bohaterem. Chcę abyś traktował ją, jako swoją emocjonalną apteczkę pierwszej pomocy. Wybierając jedną z trzech emocji: złość, strach lub smutek, chciałabym abyś przeszedł każdy etap zadania po kolei. Pomogą Ci one uświadomić najpierw z czym się mierzysz, a następnie wykonując zadania poradzić sobie z przeżywanymi emocjami.

Zapraszam zatem we wspólną podróż ku emocjom!

Martyna Stępień, pedagog szkolny

Podróż w nieznane - staw czoła swoim emocjom.

https://view.genial.ly/5e8b7c6b2f4c5b0e17fa8a8d/interactive-content-emocjonalna-apteczka-pierwszej-pomocy?fbclid=IwAR3_9kFcZV2vGpvZT1LcOlLi-18qX06B-DA-LW0PUr-AxtmJxWYveatW4ow