

Jak ujarzmić złość?



Złość – naturalne, trudne uczucie pojawiające się często w życiu nastolatka. Skąd się bierze? Jak ją rozpoznać u siebie i innych?



Jak reagować wobec tych, którzy są zdenerwowani i jak samemu poradzić sobie w różnych sytuacjach, żeby kogoś nie urazić? Te zagadnienia zostały poruszone na warsztatach z pedagogiem szkolnym, podczas których młodzi uczestnicy mogli zdobyć wiedzę i umiejętności radzenia sobie ze złością w sposób nie raniący innych.

Podczas warsztatów uczniowie, pod bacznym okiem prowadzącej, trenowali ze sobą różne techniki odreagowania trudnych emocji min. boksowanie poduchy.

Zapraszam na kolejne warsztaty. 🧡

Za tydzień „Co zrobić, gdy inni mi dokuczają?”

Agata Wojdyńska 🧡