

Poznaj swoje emocje i mocne strony na warsztatach

Od 16 marca uczniowie klas 1-3 z wrocławskich podstawówek będą mogli wziąć udział w dwóch warsztatach „Emocje – chce je poznać” i „Moje mocne strony”. Prowadzone są w ramach programu RAZEM Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego przez studentki psychologii – Yevhenię Dominę oraz Paulinę Wajzer.

I Agata Zięba

Program RAZEM skierowany jest do dzieci, młodzieży i rodziców potrzebujących wsparcia psychologiczno-pedagogicznego. To część Wrocławskiej Koncepcji Edukacyjnej realizowanej w WCRS.

Warsztaty skierowane są do uczniów klas 1-3 szkoły podstawowej. Autorkami programu i prowadzącymi są studentki psychologii z Dolnośląskiej Szkoły Wyższej – Yevheniia Domina i Paulina Wajzer.

Poznaj swoje emocje

„Emocje – chce je poznać” to spotkanie, podczas którego uczniowie nauczą się rozpoznawać i rozumieć swoje emocje, dowiedzą się też, jak sobie z nimi radzić. Zajęcia są skoncentrowane na rozwijaniu empatii i zachowań altruistycznych. Dzieci będą miały możliwość zapoznania się z tematem za pomocą zabaw i ćwiczeń.

– Warsztat o emocjach to doskonała okazja na naukę rozpoznawania emocji doświadczanych w życiu codziennym. Za pomocą zabawy uczestnicy zrozumieją jak wpływają na nas emocje i dlaczego warto się z nimi zaprzyjaźnić.



Dzieci zyskają praktyczne umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach, dzięki czemu z większym spokojem stawiają im czoła. Uczestnicy będą mieli również możliwość nauczenia się współpracy z rówieśnikami podczas zadań grupowych. W trakcie zajęć wspólnie zastanowimy się, jak możemy wspierać siebie oraz bli-

skich – wyjaśnia Paulina Wajzer, prowadząca warsztaty.

Wykorzystaj mocne strony

Warsztat „Moje mocne strony” ma pomóc uczestnikom poznać i rozwijać swoje zdolności, a także nauczyć się współpracy z innymi. A wszystko poprzez gry, zabawy

i ćwiczenia. Prowadzące nie tylko pokazują dzieciom, że każde z nich ma supermoc, ale uczą też działania na korzyść innych i wykorzystywania własnych zdolności. Celem zajęć jest także rozwój wyobraźni i podbudowanie wiary w siebie.

– „Moje mocne strony” to warsztat w trakcie którego wspólnie od-

kryjemy zdolności i mocne strony każdego z nas. Dowiemy się również, jak możemy wykorzystywać je w celu wzbogacania środowiska, w którym żyjemy. Celem warsztatu jest nauka dzielenia się i współpracy z rówieśnikami. Dzieci nauczą się, jak możemy pomagać innym za pomocą tego, co mamy w sobie. Jest to świetna okazja do rozwijania wyobraźni oraz podbudowania wiary w siebie – opowiada dalej Paulina Wajzer.

Zgłoś się, nie zwlekaj

Warsztaty przewidziane są na 2 godziny lekcyjne po 45 minut z przerwą. Mogą odbyć się między godziną 8 a 13 w waszej szkole. Wystarczy zgłosić się mailowo na adres: bogumila.katkowska@wcrs.pl, podając w treści maila: nazwę szkoły, klasę, osobę do kontaktu dla trenerów (mail, telefon, imię i nazwisko opiekuna grupy), tytuł warsztatu i wybierając wstępnie termin. Warsztaty ruszają 16 marca.

– Warto zapisać klasę na warsztaty, by dać dzieciom przestrzeń do poznawania własnych zasobów oraz rozwijania zachowań altruistycznych – zachęcają prowadzące.