

Jak radzić sobie z trudnymi emocjami

Dzieci od zawsze doświadczają różnego rodzaju emocji, które nie zawsze bywają pozytywne. Same często nie potrafią sobie z nimi poradzić, a ich rodzice oraz nauczyciele również nie zawsze wiedzą jak im w tej sytuacji pomóc. W trakcie trwania warsztatów dzieci dowiedzą się w jaki sposób radzić sobie z różnymi emocjami i jak o nich rozmawiać z dorosłymi.

Cel warsztatów:

Pomoc dzieciom w znalezieniu drogi do współpracy i prawidłowego funkcjonowania w grupie.

Zakres tematyczny:

- Odkrywanie i nazywanie własnych emocji (pozytywnych i negatywnych)
- Jak rozróżniać stany emocjonalne
- Przyczyny powstawania różnego rodzaju emocji
- Jak radzić sobie z negatywnymi emocjami nie krzywdząc otoczenia
- Metody rozwiązywania sporów

Adresaci programu:

- Dzieci w wieku 3 – 6 lat

Czas trwania:

- 45 minut lub 90 minut

Rezultat warsztatów:

Po warsztatach dzieci będą wiedziały w jaki sposób rozpoznawać emocje u innych i jak radzić sobie z negatywnymi emocjami z wyłączeniem zachowań agresywnych.