

W dniu 11 listopada 2023 roku w Gminnej Bibliotece Publicznej im. Wisławy Szymborskiej w Stanominie odbyły się warsztaty – „Jak pogłaskać jeża?”.

Celem warsztatów było zniwelowanie braku dostępności do zajęć wzmacniających i rozwijających kompetencje emocjonalne u dzieci w wieku 9 – 13 lat.

Podczas zajęć uczestnicy dowiedzieli się czym jest złość i jakie sposoby warto zastosować żeby poradzić sobie z nią w bezpieczny dla siebie i otoczenia sposób.

Uczestnicy ugotowali „zupę z emocji”, odrysowali swoją sylwetkę by zlokalizować miejsca, w których złość zaczyna w nas narastać – nauczyli się rozpoznawać złość i określać jej etapy, „zobaczyli” jak sami wyglądają kiedy są zdenerwowani podczas wzajemnego naśladowania swoich min. Warsztatowicze doskonalili umiejętności pracy w grupie i wykonali prace plastyczne obrazujące omawiane zagadnienia. Uczestnicy wzięli także udział w części relaksacyjnej, której celem było rozluźnienie napięcia oraz poznanie sposobów na wyciszenie się w sytuacji podwyższonego stresu i towarzyszącej mu agresji.

Uczestnicy podczas udziału w warsztatach zostali wyposażeni w umiejętności i narzędzia radzenia sobie z przykrymi emocjami, rozpoznawania ich oraz bezpieczne sposoby wyrażania jednej z najtrudniejszych emocji jaką jest złość.

Dla uczestników warsztatów dostępny był słodki poczęstunek, a każdy został obdarowany książką.

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021 – 2023.