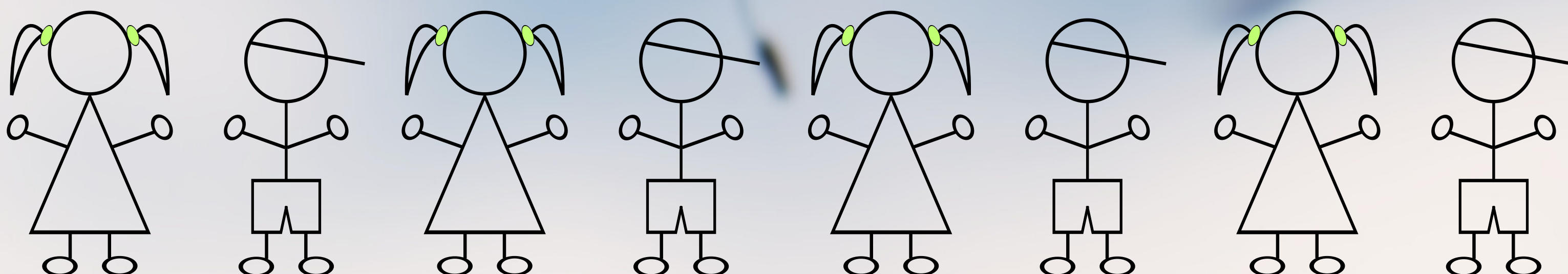


Zapraszamy uczennice i uczniów klas IV-VI na

TRENING REGULACJI EMOCJI

**z elementami arteterapii, mindfulness, technik
dramowych i wspólnej zabawy.**



UCZESTNICZKI I UCZESTNICY NAUCZĄ SIĘ:

- **Zauważać, nazywać i mówić o swoich emocjach**
- **Określać intensywność swoich uczuć**
- **Stosować techniki zmniejszające natężenie stresu i emocji**
- **Relaksować się i wyciszać**
- **Dostrzegać związek między ciałem a umysłem**
- **Skupiać się na tu i teraz**
- **Doświadczać rzeczywistości wszystkimi zmysłami**

**Czas trwania: I semestr roku szkolnego 2023/2024 (w II semestrze na zajęcia
zaprosimy uczennice i uczniów klas II i III)**

Termin: czwartki 16.15-17.45

Prowadzące: Elżbieta Malec i Ewa Stasiuk, psycholożki

Zapisy osobiście w recepcji Poradni

Nabór na zajęcia po konsultacji z rodzicami

