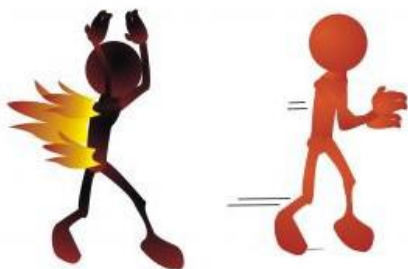


## Potrafę się złościć

---



Złość niejednokrotnie traktowana jest jako emocja, której doświadczanie w sposób negatywny świadczy o przeżywającej ją jednostce. W rezultacie dzieci i młodzież bardzo często nie potrafią rozmawiać o tym, co w chwili zdenerwowania przeżywają, a ich reakcje stanowią wyraz frustracji i braku umiejętności poradzenia sobie z gniewem i złością. Niezwykle ważne jest zatem nauczenie uczniów rozpoznawania u siebie gniewu, jego przyczyn oraz tego, co go wywołuje i w jaki sposób konstruktywnie sobie z nim radzić.

### **Cele:**

- Ograniczenie niekorzystnych zachowań prezentowanych pod wpływem złości;
- Odreagowanie nieprzyjemnych emocji;
- Poznanie i przećwiczenie konstruktywnych technik radzenia sobie ze złością.

---

**Czas trwania warsztatu:** 3h dydaktyczne

---

**Cena:** 190 zł od grupy