

Jak poradzić sobie ze strachem, lękiem i złością?

Wiemy doskonale, że każdy człowiek odczuwa emocje.

Mogą być one pozytywne i negatywne. Wszystko, co robimy, wzbudza w nas radość, smutek, strach, gniew, rozżalenie, wściekłość, zadowolenie itp. Każda emocja - zarówno pozytywna, jak i negatywna - jest nam potrzebna. Jednak powinniśmy zadbać o to, by częściej towarzyszyły nam emocje pozytywne, ponieważ one zapewniają komfort psychiczny.

W dniu dzisiejszym drugoklasiści dowiedzieli się, jak reaguje mózg, gdy się boimy i stresujemy. Uczniowie poznali kilka sposobów na poprawę samopoczucia. Okazały się one trafione. Dzięki zaprezentowanym ćwiczeniom, uczniowie będą potrafili poradzić sobie ze strachem, lękiem czy złością