24.03.2021r.

**„W krainie wdzięczności i empatii”**

Wszyscy odczuwamy emocje- wszyscy czasem złościmy się, smucimy, boimy, cieszymy, zazdrościmy i wstydzimy się. Uczucia są dobre, normalne i pożyteczne. Mówią nam o naszych potrzebach, dają energię do działania, pomagają wycofać się, kiedy jest to słuszne.

Ale niestety, nie zawsze wiemy jak z nimi postępować.

Jak wyglądałby strach, smutek, złość, radość, wstyd i zazdrość, gdyby były żywymi istotami.

Spróbujcie je sobie wyobrazić, narysować i pomalować kolorami kojarzącymi ci się z emocjami jakie wyobrażają. Z pewnością będzie to świetna zabawa!