Februárban a Boldogságóra foglalkozáson a megküzdési stratégiák és a stresszoldás témakörét jártuk körbe. A gyerekek különböző stresszoldó gyakorlatokat próbáltak ki, majd közösen beszélgettünk arról, mit jelent a megküzdési stratégia, és milyen belső és külső tényezők segíthetnek a nehéz helyzetek kezelésében.
A tanulók végig gondolták, hogy milyen érzéseik vannak, amikor rosszul érzik magukat, és összegyűjtötték, mi az, ami ilyenkor segíthet nekik. Ezt a gondolkodást egy „megküzdési fa" elkészítésével is feldolgoztuk, ahol a fa különböző részei szimbolikus jelentést kaptak: a gyökerek a támogató személyeket, a törzs az erősségeiket, az ágak a lehetséges megoldásokat, míg a levelek a konkrét megküzdési stratégiákat jelképezték. A gyakorlatok nagyban segítették az önismeret elmélyítését és a tudatos stresszkezelés alapjainak megértését.

Zotter Katalin – osztályfőnök

https://vargharefiskola.hu/hirek/boldogsagora-februarban