

## **Temat: Jak radzić sobie z psychicznymi skutkami pandemii?**

### **1. Przywitanie i wprowadzenie do tematu w formie mini wykładu dotyczącego emocji.**

a) Wyjaśnienie, że to myśli tworzą nasze emocje, a nie odwrotnie. Żeby czuć się dobrze musimy nauczyć się dobrze myśleć.

b) Pokazanie na przykładach, że nie ma złych emocji. Są tylko emocje przyjemne i nieprzyjemne.

c) To od nas zależy jakie tak naprawdę będą skutki pandemii w naszej psychice. Jedni docenią każdy dzień, zbliżą się do rodziny, a inni będą produkować lęk.

**2. Rudna początkowa:** prowadzący prosi, żeby każdy przedstawił się i powiedział co najbardziej przeszkadzało mu w okresie kiedy kontakty społeczne były ograniczone i czego najbardziej się boi w trwającej aktualnie pandemii.

### **3. Praca z grupowym alfabetem obaw uzyskanym w rundzie początkowej.**

Prowadzący mówi jak sobie radzić z negatywnymi następstwami i skutkami pandemii na konkretnych przykładach.

**4. Runda druga:** prowadzący prosi uczniów, by powiedzieli jakie mają aktualnie sposoby, by radzić sobie z przykrymi emocjami - tworzy w ten sposób burzę mózgow, którą ukierunkowuje psychologicznie (redukując grupowy stres).

### **5. Uzupelnienie emocjonalnych sposobów radzenia sobie z rundy drugiej.**

**6. Podsumowanie warsztatów i końcowe przemówienie motywacyjne dostosowane do wieku.**