

Dzień dobry ☺

Złość jest jedną z trudnych emocji, tak samo jak na przykład smutek czy strach. Z trudnymi emocjami możemy poradzić sobie na różne sposoby. Aktywność fizyczna, jaką będzie spacer, bieganie, czy prace ogrodowe może pomóc nam w pozbyciu się negatywnych emocji. Także słuchanie ulubionych piosenek, czy też po prostu muzyki relaksacyjnej jest dobrym sposobem na odgonienie trudnych dla nas emocji.

Jednym ze sposobów na poradzenie sobie z trudną emocją jest gniotek, czy też piłeczka antystresowa. Ściskając ją rozładowujemy napięcie, które spowodowało u nas na przykład jakieś zdarzenie. Nawiązując do zajęć o tematyce złości, chciałbym Wam zaproponować zrobienie gniotka antystresowego. Poniżej znajdziecie linki do filmików, które prezentują wykonanie różnych piłeczek czy gniotków. Wykonać je można z użyciem mąki, żelatyny, czy nawet pasty do zębów.

- Gniotek z użyciem mąki:

<https://www.youtube.com/watch?v=RKRPeMmHg7M>

- Piłeczka z użyciem mąki:

<https://www.youtube.com/watch?v=TU8zjZysh0Q>

- Żelowy gniotek z użyciem żelatyny:

<https://www.youtube.com/watch?v=s6vIAaFeIK8>

- Piłeczka z użyciem pasty do zębów:

<https://www.youtube.com/watch?v=2QMHKUX49jY>

Życzę Ci dużo zabawy przy tworzeniu własnego gniotka antystresowego i powodzenia! Pozdrawiam serdecznie,

Wojciech Chorzelski