Trening Kontroli Złości
w Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej w Ząbkach

Podczas zajęć nauczysz się:

dla uczniów klas 4-6

- Rozpoznawać złość: Rozumieć sygnały płynące z ciała, zanim dojdzie do wybuchu.
- Reagować na emocje innych: Zachowywać spokój w obliczu czyjejś złości, prowokacji czy złośliwej krytyki.
- Rozwiązywać konflikty: Szukać rozwiązań bez krzyku, ucieczki czy poczucia krzywdy.
- Wyciszenia i kontroli: Stosować proste, skuteczne techniki radzenia sobie ze stresem i napięciem.

Nabór do grupy TKZ trwa do 20.10 .26r.

Zapisy:
zapisy@ppp-zabki.pl

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Ząbkach ul. Księdza Ignacego Skorupki 7a, 05-091 Ząbki

Poradnia skontaktuje się z osobami zakwalifikowanymi do grup