Tremek – Wyspa Wstydu

W ostatnich dniach odwiedził nas **Tremek z Wyspy Wstydu** – bohater, który pomógł nam porozmawiać o emocji, jaką jest **wstyd**. Dowiedzieliśmy się, że wstyd to uczucie, które pojawia się wtedy, gdy wydaje nam się, że zrobiliśmy coś nie tak lub obawiamy się oceny innych. To emocja, którą od czasu do czasu odczuwają zarówno dzieci, jak i dorośli.

Podczas wspólnych rozmów zastanawialiśmy się:
Czym jest wstyd?
Jak nasze ciało reaguje, kiedy się wstydzimy?
Czym różni się wstyd od tremy?
Co możemy zrobić, gdy pojawi się trudna emocja?

Dzieci zgodnie stwierdziły, że każdy ma prawo do swoich uczuć, a o emocjach warto rozmawiać. Uczyliśmy się również, że popełnianie błędów jest naturalne, nie odbiera nam naszej wartości, a w trudnych chwilach zawsze możemy poprosić o pomoc bliską osobę.