За зиму у нас накапливается раздражительность, злость и усталость, а с приходом весны хочется чувствовать легкость…

Что же делать? Как избавиться от «душевного груза»?

В конце недели в школе ЭИ Дети прошел субботник для детей. Как и полагается, в субботник мы занимались уборкой, но не на улице и не в помещении, а в своем эмоциональном состоянии!

Чтобы вычистить из себя «эмоциональный мусор», ребятам пришлось вспомнить, что делает их угрюмыми. С этими мыслями каждый из них сотворил из материалов для творчества свой «эмоциональный мусор», а затем с этим творением можно было сделать все, что душа пожелает: смять, разорвать, растоптать, залить водой…и выбросить в мусорку!

За занятие дети насобирали целый мешок «негатива», а затем вместе его вынесли!

Для того, чтобы «эмоциональный мусор» не появился вновь, дети наполнили себя приятными эмоциями и закрепили их на дереве настроения!

А вы наводите чистоты в эмоциональном состоянии? Делитесь в комментариях.