



## Srčkove urice

Dragi otroci,

ste že kdaj pomislili, kako pusto bi bilo vsakdanje življenje, če ne bi bilo obarvano s čustvi? Kako dolgočasno bi bilo, če ne bi čutili veselja, ko srečamo prijatelja, navdušenja, ko dobimo lepo oceno, ljubezni, ko nas mama objame?

Spoštovani starši,

*Srčkove urice* so krožek za učence 3. do 5. razreda, pri katerem bomo prek različnih dejavnosti (pogovora, igre, zgodb, likovnega izražanja, poslušanja glasbe, dramskih igranic ...) spoznavali osnove čustvene inteligentnosti. Odkrivali bomo bogastvo našega čustvenega sveta in se učili, kako v vsakdanjem življenju ravnati s svojimi čustvi in se odzivati na čustva drugih, da bodo naši odnosi čim bolj spoštljivi in osrečujoči.

Nekatere teme, ki se jih bomo dotaknili:

- kdo sem - moje vrline in darovi (samozavedanje);
- katero čustvo čutim, ko ... (prepoznavanje in poimenovanje čustev)
- kako naj se nenasilno postavim zase (ko so drugi nespoštljivi, vsiljivi ...),
- obvladovanje neprijetnih čustev (strah, jeza, žalost),
- nekatere tehnike sproščanja,
- vem, kako se počutiš (osnove empatije);

Krožek bo vodila Marina Vidmar, šolska psihologinja.

Velikost skupine je omejena na 8-10 otrok. Prijave zbiramo po e-pošti [marina.vidmar@osfrslj.si](mailto:marina.vidmar@osfrslj.si)

Otroci, lepo vabljeni na krožek *Srčkove urice*!

