

## Jak ze strachu uczynić siłę?

W dniu 8 listopada 2017 roku w Oddziale dla Dzieci i Młodzieży odbyło się piąte spotkanie w ramach projektu „Z książki płynie odwaga, książka w życiu pomaga – w poszukiwaniu pozytywnych wzorców”.

Uczestnicy diagnozowali przyczyny strachu, uczyli się rozpoznawać jego objawy psychosomatyczne oraz określali sposoby radzenia sobie z lękiem. Poszerzali słownictwo, poznając przysłowia, powiedzenia i związki frazeologiczne związane ze strachem, a także rozwijali zdolności plastyczne podczas przedstawienia w formie graficznej osoby Superbohatera oraz sylwetki osoby odczuwającej strach.

Inspiracją do dyskusji oraz aktywnych działań była hinduska bajka **Wieża o tysiącu luster**. W trakcie spotkania wykorzystano do pracy z uczestnikami utwór Marii Konopnickiej **Stefek Burczymucha** a także posłużono się wierszem Jana Brzechwy **Koziółczek**.

W trakcie warsztatów dzieci brały udział w ćwiczeniach odpęszczających połączonych z wizualizacją.

Zajęcia przygotowała oraz przeprowadziła pani Agnieszka Tyczka pracownik Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Kolbuszowej.

Wszystkim uczestnikom za wspólnie spędzony czas serdecznie dziękujemy i zapraszamy na kolejne spotkanie w dniu 22 listopada 2017 r.

**Projekt realizuje MiPBP w Kolbuszowej. Na realizację projektu biblioteka uzyskała dofinansowanie w ramach konkursu „Akademia Kreatywności 2017” ze środków Regionalnej Fundacji Rozwoju.**