

## Zatrzymaj się ! - czyli ciąg dalszy o poszukiwaniu szczęścia

30 listopada 2021 r. Filia Biblioteczna w Grodźcu gościła u siebie po raz kolejny uczniów klasy IV z pobliskiej szkoły podstawowej. Uczniowie wzięli udział w już trzecim spotkaniu biblioterapeutycznym pod wspólną nazwą: **W poszukiwaniu szczęścia**.

Na pierwszych dwóch spotkaniach, dzieci poznały dwa klucze do szczęścia, którymi było wyznaczanie sobie celów i sukcesywne ich realizowanie oraz dbanie o dobre relacje z innymi.

Tym razem, w oparciu o kolejną historyjkę z książki: *Szczęście. Opowiadki dla dzieci* zaznajomiły się z następną przesłanką - **dostrzegaj i doceniaj otaczający nas świat!**

Jednak, aby zastosować w praktyce tę poradę, trzeba rozwinąć w sobie uważność, czyli takie zachowanie, które pozwoli nam być naprawdę obecnym tu i teraz. O korzyściach, wynikających z rozwijania w sobie uważności, obecne na zajęciach dzieci dowiedziały się z pięknego opowiadania pt. *Panna Śpieszka i Pan Leniwiec*, autorstwa Katy Hudson.

To właśnie sympatyczny Pan Leniwiec przekazał dzieciom najważniejsze wskazówki jak być uważnym: „...popatrz, powąchaj, posłuchaj, dotknij i posmakuj - żeby dostrzec świat wokół siebie!”.

Na koniec lekcji dzieci ćwiczyły swą uwagę i spostrzegawczość, rozwiązując wizualne zagadki.