

## Akceptuj siebie - zajęcia biblioterapeutyczne

We wtorek, 1 marca 2022 roku w Filia Biblioteczna w Grodźcu gościła u siebie po raz kolejny uczniów klasy IV Szkoły Podstawowej, którzy przybyli na kolejne zajęcia z cyklu „W poszukiwaniu szczęścia”. Tym razem spotkanie biblioterapeutyczne było zatytułowane: *Akceptuj siebie*.

Zajęcia zapoczątkowała krótka historyjka pt. *Pluszczyk* z książeczki wcześniej już wykorzystywanej przez bibliotekarza: *Szczęście. Opowiadki dla dzieci*. Uzmysłowiła ona dzieciom, że kolejnym świadomym krokiem aby być szczęśliwym jest akceptowanie tego, kim się jest. Opowiadanie dało też początek dyskusji na temat czym są kompleksy, kiedy się pojawiają i jak sobie z nimi radzić. Od kompleksów uczniowie przeszli do pojęcia - ideał. Małe ćwiczenie, pokazało dzieciom, że każdy z nas posiada własny wizerunek doskonałości. Okazało się, że to, co dla jednych jest piękne, dla innych wcale już takim nie musi być.

Z kolei bajka pt. *Pięciu Nieudanych* pokazała uczestnikom spotkania, że ten kto uważa siebie za „chodzący ideał” przypląca to samotnością, w przeciwieństwie do tych, którzy świadomi są swych niedoskonałości. Tytułowi bohaterowie mają duży dystans do swoich wad, przez co i innych nie traktują zbyt krytycznie. W ten sposób umieją tworzyć dobre relacje i przyjazną atmosferę wokół siebie.

Na zakończenie zajęć każdy uczeń miał namalować swój „Nieudany Autoportret”.