

به میزبانی کتابخانه امام خمینی (ره) صورت گرفت:

برگزاری چهارمین جلسه از کارگاه «حال خوش زندگی» در کتابخانه امام خمینی (ره) شهرستان ری؛

چهارمین جلسه از کارگاه «حال خوش زندگی» در کتابخانه امام خمینی (ره) با حضور اعضای نوجوان (رده سنی ۱۰ تا ۱۸ سال) در اردیبهشت ماه ۱۴۰۴ در کتابخانه امام خمینی (ره) برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی اداره کل کتابخانه های عمومی شهرستان ری، ریحانه صباغی، مسئول کتابخانه عمومی امام خمینی (ره) از برگزاری کارگاه «حال خوش زندگی» با حضور سرکار خانم سمیه کتابی مدرس، روانشناس و روانکاو ویژه نوجوانان خبر داد.

صباغی گفت: موضوع جلسات کارگاه، احساسات و نحوه بروز و برخورد آن است و اینکه چرا احساسات برای ما مهم هستند.

در این کارگاه، به منظور هم اندیشی و درک مطلب و بینش بیشتر، حاضرین به صورت گرد و دور هم می نشینند تا همدیگر را بهتر ببینند.

موضوع بحث این جلسه کارگاه «حال خوش زندگی» پیرامون احساس خشم بود و بیشتر در مورد اتفاق هایی که باعث ایجاد خشم در نوجوانان شده بود، صحبت شد و اینکه چطور با این خشم ها برخورد کردند؛ تعدادی خشم خود را فرو برده بودند، تعدادی قهر کرده بودند و تعدادی لجبازی کرده بودند.

در ادامه نوجوان ها با سوال و جواب با مدرس کارگاه آموختند که با خشم برخورد مناسب و سازنده داشته باشند به گونه ای که خشم در آن ها نهادینه و فروخورده نباشد؛ تنش نباشد؛ واکنش منفی نباشد و... چون این رفتارها شخصیت ما را شکل می دهند.



