





Podnosimy rękę, jeśli chcemy zabrać głos



Mówi tylko jedna osoba

Słuchamy siebie nawzajem



Nie mówimy innym nieprzyjemnych rzeczy



Mówimy innym miłe rzeczy



Nie musimy nic mówić,
jeśli nie mamy ochoty





Ten program
pomaga małym dzieciom
radzić sobie z trudnościami i żyć szczęśliwie





„Najważniejszym czynnikiem decydującym o tym,
czy dziecko będzie szczęśliwe jako dorosły człowiek,
nie są jego osiągnięcia akademickie,
ale zdrowie emocjonalne w dzieciństwie.”

Raport pt. **Szczęście na świecie** rozdz. 6 s. 1, Sieć na rzecz Zrównoważonego Rozwoju Narodów Zjednoczonych 2015



- 24 spotkania raz w tygodniu
- 6 części,
po 4 spotkania w każdej
części





CZĘŚCI

1. UCZUCIA

– rozpoznawanie, jak się czujesz

2. KOMUNIKACJA

– jak powiedzieć, co czujesz i jak słuchać innych

3. PRZYJAŹŃ

– zawieranie przyjaźni i trawienie przyjaciół,
radzenie sobie z samotnością





4. ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW

– radzenie sobie z przemocą, rozwiązywanie problemów

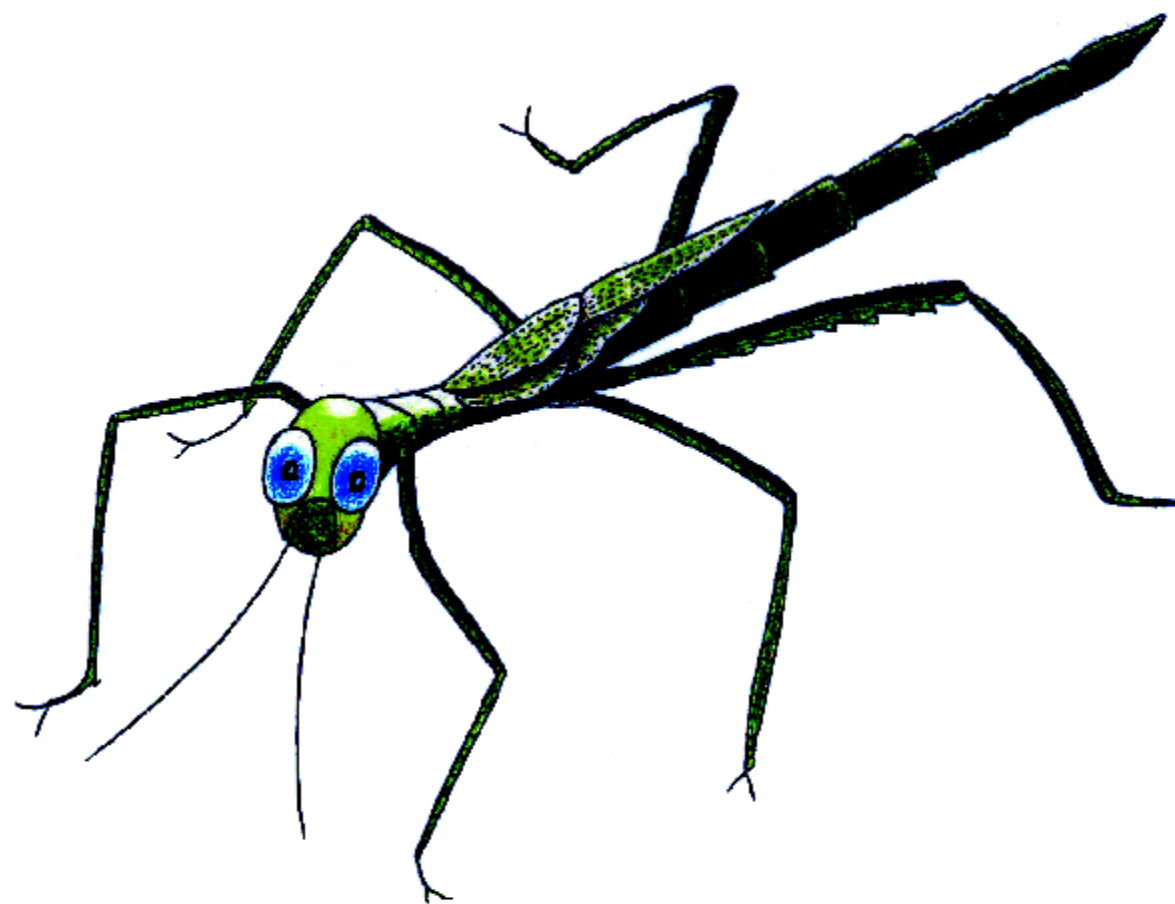
5. ZMIANA I STRATA

– małe i wielkie zmiany w życiu

6. UMIEMY SOBIE RADZIĆ Z TRUDNOŚCIAMI

– podsumowanie wszystkiego, czego nauczyliśmy się









Na podstawie opowiadań odgrywamy scenki, wykonujemy ćwiczenia i różne zadania

Przebieg każdego spotkania:
opowiadanie, ćwiczenia,
rozmowa, podsumowanie



Bez rywalizacji
– dzieci są zachęcane,
by uczyły się od siebie nawzajem

***Życie nie polega na czekaniu aż przejdzie burza,
lecz polega na tym,
by umieć tańczyć
w deszczu***





Czym jest radzenie sobie,
jak radzimy sobie z trudnościami?





płacz poproszenie o pomoc udawanie, że nic się nie stało

kopnięcie psa złośczenie się modlitwa

pójście spać zakupy oglądanie telewizji

wypicie drinka przemoc zjedzenie czekolady

krzyk powiedzenie przyjacielowi wysiłek fizyczny





Radzić sobie to

- zrobić coś, co zmieni i poprawi złą sytuację,

lub
- zrobić coś, co pozwoli nam w danej sytuacji
inaczej myśleć i poczuć się lepiej



Rozwiązanie,
które pomaga mi poczuć się
lepiej



Rozwiązanie,
które nie krzywdzi ani mnie,
ani nikogo innego



Jak poradziłbyś sobie w takiej sytuacji?

Wracasz ze sklepu i okazuje się, że nie masz portfela z dużą kwotą pieniędzy. Wracasz do miejsca, w którym byłeś, ale nie znajdujesz swojego portfela.

Jesteś bardzo zmartwiony i smutny.



Część 1 ma na celu:

- rozwijać u dzieci umiejętności rozpoznawania uczuć: smutku, radości, złości lub rozdrażnienia, zazdrości i zdenerwowania
- pomóc dzieciom w znajdowaniu sposobów radzenia sobie z tymi uczuciami



