



Kategoria

- Dla mieszkańca

APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ to program profilaktyki uniwersalnej i promocji zdrowia realizowany w naszej placówce od lutego do końca kwietnia bieżącego roku przez certyfikowanych trenerów – Joannę Gubin – starszego wychowawcę w Świetlicy Socjoterapeutycznej przy MOPS w Hajnówce oraz Anetę Stacherę - terapeutę środowiskowego z Ośrodka Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży „Psychologija” w Hajnówce. W programie wzięło udział 12 dzieci

Gdy coś nam dolega sięgamy do apteczki pierwszej pomocy medycznej. A jak możemy pomóc sobie lub komuś, kto czuje się zraniony, czy przeżywa trudne momenty?

Podczas 10 cotygodniowych spotkań wspólnie z dziećmi zastanawialiśmy się, co jest ważne dla

zdrowia emocjonalnego i dobrego funkcjonowania, dzieci tworzyły i wyposażały swoje Apteczki. Uczyliśmy dzieci optymizmu i radzenia sobie z przeciwnościami.

Program jest adresowany do dzieci w wieku 8-12 lat. Realizatorzy prowadzili zajęcia omawiając następujące zagadnienia:

1. **Apteczka skarbów** - *jak leczyć rany duszy?*
2. **Optymizm** - *myśl pozytywnie, wtedy jest łatwiej!*
3. **Przyjaźń** - *okazuj miłość i przyjaźń!*
4. **Kreatywność** - *ucz się całe życie, odkrywaj i wzmacniaj swoje talenty!*
5. **Wytrwałość** - *nie poddawaj się, sukces w życiu to bieg na długi dystans!*
6. **Zdrowie fizyczne** - *dbaj o zdrowie i ćwicz codziennie – to poprawia samopoczucie!*
7. **Szczerość** - *nie komplikuj niepotrzebnie swojego życia!*
8. **Życzliwość** - *próbuj zrozumieć i wspierać innych!*
9. **Wdzięczność** - *okazuj wdzięczność za wszystko, co cię spotyka!*
10. **Marzenia** - *wyznaczaj sobie cele i podążaj za marzeniami!*

Celem programu *APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ* jest rozwijanie w dzieciach podstawowych umiejętności społecznych i emocjonalnych oraz przygotowanie do radzenia sobie z trudnościami. Korzystając z założeń psychologii pozytywnej, sformułowanych przez amerykańskiego psychologa Martina E. P. Seligmana, przyjęto, że optymizmu można się nauczyć, a postawa optymizmu może prowadzić do szczęśliwego i satysfakcjonującego życia.

Realizacja programu powinna przyczynić się do rozwijania w dzieciach umiejętności radzenia sobie ze stresem i trudnościami poprzez budowanie pozytywnych przekonań, wiary w siebie i zrozumienia dla innych.

Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej jest potrzebna, by pomóc nie tylko leczyć rany duszy, ale również by odzyskać dobry humor, nadzieję i nabywać odporność psychiczną. Chcemy uczyć dzieci optymizmu, wiary we własne siły i umiejętności radzenia sobie z trudnościami.

Więcej informacji o programie można znaleźć na stronie www.pozytywnaeducacja.pl

Joanna Gubin- realizator programu

Source URL:

<https://www.hajnowka.pl/aktualnosc/dla-mieszkanca/6659-program-apteczka-pierwszej-pomocy-emocj>

onalnej-realizowany-w