

Program „Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej”

Grupa docelowa: Uczniowie klas 3B oraz 3C

Czas realizacji: październik 2025 – czerwiec 2026

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.

Cele szczegółowe programu:

1. Budowanie poczucia własnej wartości i prawidłowej samooceny na podstawie świadomości własnych uczuć i potrzeb. Kształtowanie pozytywnego myślenia i postawy optymizmu poprzez poznanie schematu interpretacji wydarzeń: WPS: W Wydarzenie – P Przekonanie – S Skutek i rozwijanie przekonania o możliwości wpływania na swoje samopoczucie, zachowanie oraz aktywnego poszukiwania pozytywnej interpretacji zdarzeń.
2. Uczenie koncentracji i uważnego, świadomego podejścia do otaczającej rzeczywistości, do siebie i do innych. Ćwiczenie uważnego, zaczerpniętego z teorii Mindfulness podejścia, zapewniającego wyciszenie, naukę skupiania uwagi na tym, co w naszym życiu obecnie jest ważne. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem, wytrwałości w dążeniu do celu.
3. Kształtowanie umiejętności nawiązywania i utrzymywania bliskich relacji z innymi. Wzmacnianie poczucia własnej wartości i prawidłowej samooceny na podstawie pozytywnych relacji z innymi. W trakcie programu rozwijane jest u dzieci poczucie wspólnoty, umiejętności współpracy w grupie, pomagania sobie nawzajem, życzliwość jak również umiejętność okazywania wdzięczności.
4. Rozwijanie kompetencji poznawczych i kreatywności. Poprzez poznawanie struktur mózgu, technik zapamiętywania i uczenia się a także ćwiczenie wytrwałości – program ma na celu osłabienie stresu szkolnego i zbudowanie pozytywnych postaw wobec szkoły i nauki.

Program składa się z 10 części tematycznych, które koncentrują się na kształtowaniu pozytywnych postaw i zachowań, poprzez rozwijanie odporności psychicznej oraz optymistycznego podejścia do życia.

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 – ustanawiaj cele dla siebie i podążaj za marzeniami!

Realizatorka programu: Małgorzata Terlecka

