

Jak przyczynić się do rozwijania w dzieciach umiejętności radzenia sobie ze stresem i trudnościami poprzez budowanie pozytywnych przekonań, wiary w siebie i zrozumienia dla innych??? Odpowiedzią może być program APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ.

Zapraszamy na pierwsze w naszym wydziale szkolenie, przygotowujące do realizacji tego programu z dziećmi.

Celem programu APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ autorstwa Sylwii Wierzchowskiej i Elżbiety Nerwińskiej z Centrum Pozytywnej Edukacji jest rozwijanie w dzieciach podstawowych umiejętności społecznych i emocjonalnych oraz przygotowanie do radzenia sobie z trudnościami.

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 by również odzyskać dobry humor, nadzieję i nabywać odporność psychiczną. Program został zbudowany na podstawie 10 wskazań dla zachowania zdrowia psychicznego i projektu Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej dla dzieci, zaprezentowanego przez Sigrun Danielsdottir z Islandii na międzynarodowych warsztatach dla koordynatorów programu Przyjaciele Zippiego.

W programie APTECZKA omawiane są z uczniami 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 snuj marzenia!

**W naszym ciechanowskim wydziale proponujemy udział w pierwszej edycji programu,
który znajduje się już w naszej ofercie szkoleniowej na bieżący rok.**

**Wszelkich informacji na temat szkolenie: APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY
EMOCJONALNEJ udziela Ewa Osiecka – trener programu.**

Mazowieckie Samorządowe Centrum Doskonalenia Nauczycieli Wydział w Ciechanowie.

telefon kontaktowy: 23 672 40 41 wew. 109; kom. 784 693 658

e-mail: ewa.osiecka@mscdn.edu.pl