

Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej

W miesiącu czerwcu uczniowie klasy IV Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II w Rokietnicy rozpoczęli program promocji zdrowia i profilaktyki uniwersalnej pod nazwą Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej. Celem zajęć jest promocja zdrowia i dobrego samopoczucia dzieci poprzez rozwijanie umiejętności społecznych i emocjonalnych, kształtowanie postaw optymizmu, wiary w siebie i pozytywnego nastawienia.

Program ten został zbudowany w odwołaniu do koncepcji psychologii pozytywnej, koncentrującej się na tym co w człowieku jest dobre i użyteczne, co służy jego zdrowiu i szczęściu. Kształtowane we wczesnym etapie edukacji szkolnej umiejętności społeczne i emocjonalne oraz poczucie własnej wartości w znacznym stopniu mogą przyczynić się do zapewnienia zdrowia psychicznego, dobrego samopoczucia oraz osiągania sukcesów zarówno w szkole jak i w życiu. Realizacja programu powinna przyczynić się do rozwijania w uczniach umiejętności radzenia sobie ze stresem i trudnościami poprzez budowanie pozytywnych przekonań, wiary w siebie i rozumienia innych.

Celem programu jest kształtowanie pozytywnego myślenia oraz postaw: optymizmu, wytrwałości, pracowitości, życzliwości, wdzięczności, pielęgnowanie kreatywności i ciekawości oraz rozwijanie zdolności poznawczych. Apteczka pierwszej pomocy emocjonalnej może pomóc w leczeniu ran duszy, by poradzić sobie z trudnymi emocjami, odzyskać dobry humor, nadzieje i zyskać odporność na zranienia duszy.

Program składa się z 10 części tematycznych, podczas, których będą realizowane działania i tematy:

1. Optymizm
2. Przyjaźń
3. Kreatywność
4. Wytrwałość
5. Zdrowie
6. Szczerość
7. Życzliwość
8. Wdzięczność
9. Marzenia
10. Uwaga

W programie uczniowie są proszeni o podzielenie się swoimi refleksjami, doświadczeniami czy też pomysłami na zastosowanie *Apteczki*. Na koniec każdego spotkania dzieci dokonują

krótkiego podsumowania, mają okazję skoncentrować się na tym, co myślą na temat spotkania, co im się podobało i jak się czuły.

Do *Apteczki* wkładamy zdjęcia, różne przedmioty, zapisane myśli, refleksje lub pomysły na to, co możemy zrobić, żeby poczuć się lepiej. *Apteczka* będzie dzieciom przypominać o wszystkim, czego nauczyły się w programie, m.in. o potrzebie pozytywnego, optymistycznego patrzenia na świat i na to wszystko, co im się przydarza. Przed przystąpieniem do realizacji programu nauczyciel uczestniczy w szkoleniu prowadzonym przez przeszkolonych trenerów programu *Apteczka*. Celem szkolenia jest zapoznanie z programem i najważniejszymi informacjami dotyczącymi metodyki realizacji zajęć z dziećmi.

Alicja Brudek

TU realizujemy program
promocji zdrowia psychicznego i profilaktyki uniwersalnej
opracowany
przez Sylwię Wierzchowską i Elżbietę Nerwińską



APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ

A CO ON
NAM
DAJE?

POMAGA WZMACNIĄĆ:

- OPTYMIZM
- PRZYJAŹŃ
- KREATYWNOŚĆ
- WYTRWAŁOŚĆ
- ZDROWIE
- SZCZEROŚĆ
- ŻYCZLIWOŚĆ
- WDZIĘCZNOŚĆ
- MARZENIA
- UWAŻNOŚĆ



**CENTRUM
POZYTYWNEJ
EDUKACJI**

Program jest dostępny w całej Polsce poprzez sieć trenerów
współpracujących z CENTRUM POZYTYWNEJ EDUKACJI

www.pozytywnaeducacja.pl

