



*Umysł ludzki jest niczym ogród: jeśli chcemy, żeby rosły w nim piękne kwiaty, musimy najpierw go wyplewić. (...) Powinniśmy także sporządzić listę wszystkich naszych talentów i cech pozytywnych. Kwiaty nie będą potrzebowały wiele czasu, aby zakiełkować. Staniemy się bardziej świadomi naszych własnych dobrych cech i uzdolnień.*

**John Powell SJ Twoje szczęście jest w tobie**

## **APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ.**

Celem programu *APTECZKA* jest rozwijanie w dzieciach w wieku 8-14 lat podstawowych umiejętności społecznych i emocjonalnych oraz przygotowanie do samodzielnego radzenia sobie w sytuacjach trudnych, by wzmocnić ich odporność na stres, kształtować optymistyczne, pozytywne nastawienie do życia. Autorki programu - Sylwia Wierzchowska oraz Elżbieta Nerwińska, podążając za założeniami psychologii pozytywnej, sformułowanymi przez amerykańskiego psychologa Martina E. P. Seligmana, przyjęły, że optymizmu można się nauczyć, a postawa optymizmu może prowadzić do szczęśliwego i satysfakcjonującego życia. Inspiracją do powstania *APTECZKI* było dodatkowo **10 Wskazówek pomocnych dla zachowania zdrowia psychicznego** oraz projekt *Apteczka pierwszej pomocy emocjonalnej dla dzieci*, zaprezentowane przez Sigrun Danielsdottir z Islandii, w trakcie Międzynarodowych Warsztatów dla koordynatorów programu *Przyjaciele Zippiego* (Oxford 2012).

W programie *APTECZKA* wykorzystana została koncepcja *UWAŻNOŚCI* (Mindfulness) oraz opracowana przez Jon Kabat – Zinna metoda redukcji stresu w oparciu o uważność. Na ich podstawie zaproponowane zostały działania mające na celu rozwijanie i wzmacnianie następujących umiejętności: rozpoznawania i nazywania uczuć, uważnego słuchania, współpracy, budowania dobrych relacji z innymi, rozpoznawania i przekształcania przekonań ograniczających oraz kształtowanie postaw: optymizmu, współpracy, kreatywności, wytrwałości, dbania o zdrowie, szczerości, życzliwości, wdzięczności i odwagi w snuciu marzeń.

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.

### **Część 1. APTECZKA SKARBÓW – jak leczyć rany duszy?**

Zapoznanie dzieci z programem, wspólne ustalenie zasad pracy grupowej w oparciu o wartości, które chcemy wzmacniać w grupie, poznanie sposobu uważnego oddychania oraz słuchania, przygotowanie własnej *Apteczki skarbów*. *Apteczka skarbów* to pudełko, które dzieci samodzielnie wykonują, ozdabiają i do którego stopniowo wkładają rozmaite rzeczy, jakie mogą być pomocne, by złagodzić stres, ból, przykrości czy zranienia emocjonalne oraz wzmocnić i utrwalić to, co w nas i w naszym życiu jest skarbem.

### **Część 2. OPTYMIZM - myśl pozytywnie, wtedy jest łatwiej!**

Poznanie optymistycznego stylu wyjaśniania, czyli związku pomiędzy naszym samopoczuciem i zachowaniem a tym, jak interpretujemy to, co nas spotyka. Optymizm jest szczególnie ważny w kształtowaniu samooceny dzieci, dlatego chcemy, aby:

- a) pozytywnie myślały o sobie



- b) miały poczucie własnej wartości
- c) próbowały realnie ocenić siebie
- d) potrafiły mówić dobrze o sobie i innych
- e) akceptowały siebie takimi, jakimi są.

Optymizm może mieć duży wpływ na takie aspekty funkcjonowania człowieka, jak: stan zdrowia, radzenie sobie ze stresem, relacje z innymi, inteligencja emocjonalna i myślenie kreatywne.

### **Część 3. PRZYJAŹŃ – okazuj miłość i przyjaźń!**

Jednym z najistotniejszych czynników mających wpływ na naszą samoocenę i poczucie własnej wartości jest to, jakie mamy relacje z innymi. W tej części tworzymy warunki pozwalające dzieciom na doświadczanie pozytywnych uczuć, jakie mogą towarzyszyć współpracy i przynależności do grupy. Okazując przyjaźń i miłość tym, których kochamy, wzmacniamy siebie i innych. W trakcie ćwiczeń sprawdzamy, jak nasze przekonania i styl wyjaśniania przyczyn zdarzeń mogą wpływać na budowanie dobrych relacji z innymi.

### **Część 4. KREATYWNOŚĆ - ucz się całe życie, odkrywaj i wzmacniaj swoje talenty!**

Ciekawość i kreatywność są warunkami uczenia się, dlatego te cechy będą rozwijane w kolejnej części programu. Znalezienie przyjemności w poznawaniu świata i uczeniu się, pozwala rozwijać pasje i talenty, to z kolei sprzyja budowaniu poczucia własnej wartości. Samoocena nie powinna zależeć tylko od ocen szkolnych czy wyników w nauce. Realizując ten program, budujemy samoocenę uczniów na innych źródłach informacji o nich samych. Pytamy dzieci o to, co je ciekawi i zadziwia. Pokazujemy, jak ważne jest poznanie siebie i refleksja nad tym, co każdemu pomaga, a co przeszkadza w nauce, jakie są ich mocne strony, pasje i zainteresowania.

### **Część 5. WYTRWAŁOŚĆ - nie poddawaj się, sukces w życiu to bieg na długi dystans!**

Najistotniejszymi kompetencjami, potrzebnymi do odnoszenia sukcesów w szkole i w życiu, są odwaga i wytrwałość w dążeniu do celu. Cechy te można rozwijać, wspierając dziecko w podejmowaniu wyzwań i realizowaniu do końca trudnych zadań. Poziom trudności powinien być tak dobrany, żeby dziecko było w stanie wykonać zadanie, ale jednocześnie, żeby musiało podjąć pewien wysiłek.

### **Część 6. ZDROWIE FIZYCZNE - dbaj o zdrowie i ćwicz codziennie – to poprawia samopoczucie!**

Zdrowie psychiczne, fizyczne i emocjonalne są ze sobą połączone i bardzo mocno wpływają na nasz dobrostan. Żeby zachować dobrą kondycję i dobrze czuć się wśród innych, trzeba dbać o zdrowie. Oznacza to budowanie pozytywnego nastawienia do aktywności fizycznej, ruchu na świeżym powietrzu i zdrowego odżywiania.

### **Część 7. SZCZEROŚĆ - nie komplikuj niepotrzebnie swojego życia!**

Szczerowość może być w życiu człowieka instrumentem, pozwalającym wyrazić siebie oraz swoje uczucia i pragnienia; pomaga kształtować dobre relacje z innymi. Szczerowość i prawda to terminy bliskoznaczne, spojone ze sobą i wynikające jeden z drugiego. Jednak często bywa tak, że szczerowość nie zasadza się na prawdzie, tylko na tym, co my subiektywnie za tę prawdę uważamy.



### **Część 8. ŻYCZLIWOŚĆ - próbuj zrozumieć i wspierać innych!**

Według naukowców z Uniwersytetu Cornella pomaganie innym zwiększa energię, podnosi samoocenę i daje poczucie panowania nad własnym życiem. Gdy komuś pomagamy, stajemy się bardziej świadomi swoich mocnych stron i talentów, dzięki temu zaczynamy lepiej o sobie myśleć. Życzliwość rodzi życzliwość, a ludzie przekazują ją dalej (za G. Hawn s.227).

### **Część 9. Wdzięczność - okazuj wdzięczność za wszystko, co cię spotyka!**

Badania potwierdzają dużą korelację pomiędzy okazywaniem wdzięczności, a poczuciem szczęścia i poziomem jakości życia. Psychologowie odkryli, że wyrażanie wdzięczności i uznania dla innych jest jednym z najlepszych sposobów na zwiększenie własnego poczucia szczęścia. Skupianie się na tym, co idzie dobrze, poprawia stan ciała, ducha i umysłu. Wdzięczność pomaga nam również w odzyskiwaniu równowagi psychicznej po trudnych przeżyciach oraz przeżywaniu mniejszego stresu w obliczu problemów (za G. Hawn s.169).

### **Część 10. MARZENIA - ustanawiaj cele dla siebie i podążaj za marzeniami!**

Marzenia pozwalają przekraczać istniejące lub wyimaginowane ograniczenia. W wyobraźni możemy zdobywać najtrudniejsze szczyty, osiągać najbardziej nieprawdopodobne cele. W ten sposób rozwijamy poczucie optymizmu, wiarę w siebie i pozytywne podejście do tego, co nas w życiu spotyka. Wyposażenie dzieci w umiejętność radzenia sobie z problemami i aktywnego poszukiwania sposobów przezwyciężania trudnych uczuć, a przede wszystkim umiejętności transformowania negatywnych przekonań na temat przyczyn tego, co nam się przydarza, da im wiarę i pewność siebie, by wieść szczęśliwe i satysfakcjonujące życie.

## **Zasady prowadzenia zajęć**

**Czas** - Program składa się z 10 części tematycznych. Każda z nich obejmuje 3 spotkania po 45 minut, prowadzone zazwyczaj raz w tygodniu. Zakłada się, że optymalne rezultaty przyniesie zrealizowanie wszystkich spotkań w trakcie jednego roku szkolnego. Program został tak zbudowany, że dwa pierwsze spotkania w każdej części są najistotniejsze dla danego tematu, a trzecie spotkanie ma charakter rozszerzający. W przypadku, gdy z powodu ograniczeń czasowych nie można przeprowadzić programu w całości, trzecie spotkania mogą być realizowane w kolejnym roku szkolnym jako swoista kontynuacja programu APTECZKA.

Zajęcia z dziećmi mogą być prowadzone w ramach godzin wychowawczych, psychoprofilaktycznych, dodatkowych zajęć dydaktycznych.

Program APTECZKA można potraktować jako projekt, który realizujemy z całą klasą lub placówką, przez cały rok szkolny każdemu z 10 tematów poświęcając jeden miesiąc. Mogą to być również tematy przewodnie programu wychowawczego.

Najważniejszym zadaniem nauczyciela prowadzącego spotkania w programie APTECZKA jest zapewnienie bezpiecznej, przyjaznej, nieoceniającej atmosfery, aby dzieci mogły się angażować i wypowiadać bez obaw o ocenę, krytykę, czy wyśmianie przez rówieśników.



## **Warunki realizacji programu**

Przed przystąpieniem do realizacji programu nauczyciele uczestniczą w szkoleniu (14 godz. dydaktycznych), prowadzonym przez przeszkolonych trenerów programu *APTECZKA*. Celem szkolenia dla realizatorów jest zapoznanie z programem i najważniejszymi informacjami dotyczącymi realizacji zajęć z dziećmi. Szkolenie ma formę warsztatów, w trakcie których nauczyciele wykonują ćwiczenia i zadania, które pomagają zrozumieć podstawowe założenia psychologii pozytywnej i jej zastosowanie w programie. Na podstawie szkolenia i materiałów mogą prowadzić zajęcia w kolejnych latach z kolejnymi grupami dzieci. Nasze doświadczenia z tym programem pokazują, że już po pierwszych spotkaniach można dostrzec efekty i zmiany w samopoczuciu zarówno uczniów, jak i nauczyciela. Jesteśmy głęboko przekonane, że istotą procesu kształcenia i wychowania jest tworzenie warunków do harmonijnego rozwoju wszystkich sfer osobowości każdego ucznia, a dobre samopoczucie i zdrowie psychiczne dziecka wpływają na jego motywację do nauki i zwiększenie możliwości poznawczych, co przełoży się również na podniesienie wyników w nauce.

**Zainteresowanych wspieraniem rozwoju wskazanych kompetencji zapraszamy do udziału w kursie trenerskim przygotowującym do realizacji szkoleń dla nauczycieli w zakresie programu *APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ*.**

**Zapraszamy do współpracy!**

***Sylwia Wierzchowska i Elżbieta Nerwińska - autorki***