

PROFILAKTYKA W PRZEDSZKOLU

PORUSZAJĄCE BAJKI O EMOCJACH

Program profilaktyczny z obszaru
promocji zdrowia psychicznego

Rekomendacja:
Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom
Instytut Psychiatrii i Neurologii
Ośrodek Rozwoju i Edukacji



PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

BAJKI O EMOCJACH

Roczny program warsztatów dla dzieci w wieku przedszkolnym



„Poruszające Bajki o emocjach” to cykl warsztatów, które zostały stworzone w zespole psychologów i pedagogów jako program profilaktyczny wspierający rozwój emocjonalny dzieci. Bajki dotyczą tematów radzenia sobie z różnymi emocjami. Jest to pierwszy w Polsce **program rekomendowany** dla dzieci w wieku 4-6 lat.

PODCZAS WARSZTATÓW ĆWICZYMY UMIEJĘTNOŚCI:

- komunikowania potrzeb i nazywania emocji
- konstruktywnego wyrażania emocji z dbałością o siebie i innych
- regulowania swoich emocji
- budowania relacji z otaczającymi nas osobami
- empatycznego reagowania

JAK WSPIERAĆ DZIECI W ROZUMIENIU SWOICH EMOCJI?

Nasz program wspiera także rodziców, opiekunów_opiekunki, nauczycieli_nauczycielki. Przygotowany dla nich **ebook** skorelowany z tematyką warsztatów zawiera:

- omówienie emocji w kontekście konkretnych bajek
- ćwiczenia i wskazówki dla nauczycieli_nauczycielek oraz rodziców i opiekunów_opiekunek
- relaksacje z bohaterami bajki do samodzielnego poprowadzenia

Dodatkowo:

- każda grupa otrzymuje plakat obrazkowy o bajkach
- placówka otrzymuje plakat informacyjny o warsztatach z kodem QR ebooka do pobrania przez rodziców, opiekunów_opiekunki

BAJKA O TYM, PO CO SĄ EMOCJE

rozmawiamy o emocjach, odpowiadamy na pytanie, o czym one nam mówią i czy są potrzebne.

BAJKA O FRUSTRACJI

uczymy się czekać na swoją kolej, rozumieć, że nie zawsze możemy mieć/dostać to, czego chcemy.

BAJKA O ZŁOŚCI

dowiadujemy się, jak ważne jest zrozumienie i wypowiedzenie, co jest powodem naszej złości oraz wyrzucenie z siebie tej trudnej emocji tak, by nie zrobić krzywdy sobie, innym i jednocześnie poczuć ulgę.

BAJKA O SMUTKU

możemy zobaczyć, jak smutek nieraz potrzebuje czasu, by się „wysmucić”, sprzyja pomyśleniu o stracie, o tym, co jest dla nas krzywdzące oraz o tym, że zaprzeczenie słowami „Nie smuć się!” - tak naprawdę - nie pomaga.

BAJKA O STRACHU

dowiadujemy się, że czasem dobrze jest poczuć strach, bo to czyni nas ostrożnymi. Czasem strach nam bardzo przeszkadza, a kiedy jest nieuzasadniony, warto go rozbroić, a nawet rozśmieszyć.

BAJKA O WSTYDZIE

nazywamy wstyd, który trudno przeżywać i trudno o nim mówić. Dzięki bajce możemy odetchnąć z ulgą, że to uczucie po prostu jest i coś nam chce powiedzieć.

BAJKA O ROZCZAROWANIU

rozpoznajemy mieszaninę różnych trudnych emocji, np. złości, smutku, zdziwienia, które odczuwamy, kiedy dzieje się coś nieoczekiwanego i nieprzyjemnego.

BAJKA O ZAZDROŚCI

wyciągamy to trudne uczucie ze strefy tabu. Zazdrość jest, czują ją wszyscy. Może doprowadzić nas do podejmowania krzywdzących zachowań, ale nazwana i uświadomiona, może nieźle zmotywować do działania.

BAJKA O DUMIE

dowiadujemy się, że dumnym można być z tego, co zrobimy, a zwłaszcza, gdy kosztowało nas to sporo wysiłku.

BAJKA O RADOŚCI

przyglądamy się ulubionej emocji i jej odcieniom.

Wybór tematów dokonany został na podstawie doświadczenia naszego zespołu oraz literatury psychologicznej: „Self Reg. Metoda samoregulacji” dr S. Shankera, „Trudne emocje u dzieci” dr R. W. Greene’a, „Inteligencja emocjonalna” D. Golemana.

JAK PRACUJEMY?

DRAMA

dzięki której dzieci mają szansę doświadczyć konkretnych sytuacji i zachowań w fikcyjnym świecie

ARTETERAPIĄ

dzięki której dzieci otwierają się w twórczej wypowiedzi

INSTRUMENTAMI INTUICYJNYMI

dzięki którym dzieciom łatwiej pokonać nieśmiałość w wejściu w rolę



CELE I ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE

Celem programu jest wyposażenie dzieci w umiejętności rozpoznawania emocji u siebie i innych, wyrażania ich w konstruktywny sposób oraz regulowania. Tak ukształtowane i wzmocnione na wczesnych etapach życia umiejętności emocjonalne mogą przyczynić się do dobrostanu psychicznego, lepszego rozumienia siebie i lepszego budowania relacji z innymi ludźmi. Ma to znaczenie w przeciwdziałaniu zachowań problemowych.

Koncepcja, na której opierają się bajki, to **teoria poznawczo - rozwojowa Fishera**. U jej podstaw leży zdolność do wyrażania emocji, którą dziecko rozwija poprzez socjalizację, a która organizuje doświadczenie dziecka w **skrypty**, które z kolei tworzą prototypy emocji. Teoria uwzględnia istnienie biologicznych uwarunkowań powstawania i wyrażania emocji, jednocześnie wskazuje możliwość modyfikacji tendencji do działania, która zmienia się pod wpływem **doświadczeń jednostki**. W czasie warsztatów uruchamiamy skrypty emocjonalne (prezentowane przez postacie problemowe, które są odgrywane przez trenerki). Postacie te zachowują się jak dzieci. Zabierają zabawki, kulą się w kącie sali, chowają. W trakcie warsztatów dzieci odkrywają emocje i motywacje bohaterów, ale także mogą im realnie pomóc.

Uczestnicy trenują także dane sposoby **radzenia sobie z napięciem** (np. oddychanie, otwieranie i zaciskanie pięści). Zatem korzystając z umiejętności do społecznego uczenia się, przez obserwację i uczestniczenie w fikcyjnej sytuacji, **modyfikujemy sposoby rozwiązywania różnych problemów**. Dzięki temu nowe strategie radzenia sobie w analogicznych lub podobnych sytuacjach rzeczywistych stają się bardziej dostępne dla dzieci.

Spójne jest to z założeniami metody **dramy stosowanej**, która poprzez wchodzenie w role stwarza możliwość swoistego treningu sytuacji życiowych, wypróbowywania swoich możliwości w fikcyjnych sytuacjach, a wreszcie przekładania tego doświadczenia na realne życie.



KORZYŚCI PO NASZYCH WARSZTATACH

- Dzieci wiedzą, co czują, a to sprawia, że potrafią otwarcie mówić, gdy coś je trapi, męczy, smuci
- Dzieci czują się bezpiecznie, bo wiedzą, kiedy mówić STOP zachowaniom, które nie są dla nich OK
- Dorośli wiedzą, w jaki sposób pomóc dzieciom wyrażać emocje, aby nie raniły ani siebie ani innych
- Dorośli umieją wspierać dzieci w różnych konfliktach, w taki sposób, aby wzmacniać w nich poczucie sprawczości i samodzielności
- Dzieci posiadają fajne wspomnienia z niezapomnianych warsztatów, które wspierają nie tylko ważne kompetencje, ale rozwój ich wyobraźni i wrażliwości
- Wspólnie zmieniamy świat! Sprawiamy, że mówienie o uczuciach nie jest krępujące, ale normalne





PROGRAM OBEJMUJE RÓWNIEŻ:

Warsztat dla nauczycieli_nauczycielek

Warsztat dla rodziców, opiekunów_opiekunek



ORGANIZACJA WARSZTATÓW

- miejsce realizacji: placówka edukacyjna
- czas trwania warsztatu: 50 min. – 1 godz.
- zajęcia prowadzone przez dwie trenerki, dwóch trenerów
- warsztat skierowany do grupy max 25 osób

PROGRAM ZAWIERA

- ✓ 10 warsztatów
- ✓ Ebook dla nauczycieli_nauczycielek
- ✓ Ebook dla rodziców, opiekunów_opiekunek
- ✓ plakat obrazkowy o bajkach (z naklejkami)
- ✓ tablica pomiaru nastroju, kolorowanki
- ✓ szkolenie dla rodziców, opiekunów_opiekunek
- ✓ szkolenie dla nauczycieli_nauczycielek



JĘZYK EMOCJI

– jak rozmawiać z dziećmi o uczuciach?

Jak wyrażać złość, akceptować smutek, mówić o zazdrości, czuć dumę, oswoić strach i wstyd, radzić sobie z frustracją i rozczarowaniem, okazywać wdzięczność i umieć się cieszyć?

To pytania, które my, dorośli, często stawiamy sobie, by móc satysfakcjonująco funkcjonować w codziennym życiu.

To pytania, które zadajemy sobie, kiedy chcemy pomóc swoim dzieciom mówić o emocjach, nauczyć je wyrażać w sposób konstruktywny i regulować tak, by dobrze czuć się ze sobą i z innymi.

Sposób, w jaki mówimy do naszych dzieci
staje się ich wewnętrznym głosem.

CEL WARSZTATU:

Celem warsztatu jest zwiększenie wrażliwości na język dotyczący emocji oraz na komunikaty, które mają wpływ na budowanie rozumienia emocji przez dzieci.



RODZICU!
OPIEKUNIE_OPIEKUNKO!
NAUCZYCIELU_NAUCZYCIELKO!

Warsztat, w którym weźmiesz udział jest spójny
z Programem „Poruszające Bajki o Emocjach”,
w którym uczestniczy Twoje dziecko!



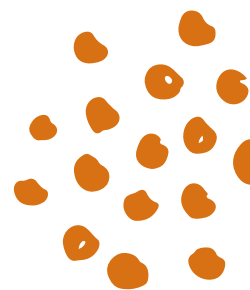
Jest wiele wartościowych opracowań dotyczących emocji. W naszym ebooku przytaczamy publikacje, na których się opieramy. Główna korzyść z lektury ebooka to treść spójna z warsztatami dla dzieci.

DZIĘKI LEKTURZE PUBLIKACJI:

- ✓ Będziesz wiedział_wiedziała, jakie treści są przedmiotem warsztatów
- ✓ Znajdziesz krótką analizę poszczególnych emocji
- ✓ Będziesz mógł_mogła rozmawiać z dzieckiem językiem emocji, którego uczy się ono także w szkole

OPRACOWANIE ZAWIERA:

- Krótki opis bajek, dzięki któremu będziesz mogła/mógł porozmawiać z dzieckiem o konkretnej fabule
- Opracowanie teoretyczne wybranych emocji, powiązanych z wydarzeniami z bajki oraz z przeżyciami bohaterów i uczestników warsztatów
- Pytania, które można zadać dziecku i sobie samemu
- Ćwiczenia, które można wykonać razem z dzieckiem
- Relaksacje, które ćwiczą regulowanie emocji



KORZYŚCI PO WARSZTATACH

- Poszerzenie wiedzy na temat wspierania dziecka w rozwoju emocjonalnym
- Spójny język emocji - osoby znaczące dla dziecka modelują wyrażanie emocji oraz konstruktywne radzenie sobie z nimi
- Rozwijanie umiejętności empatycznej komunikacji

ORGANIZACJA

- Warsztat odbywa się w placówce edukacyjnej
- Czas trwania: 2 godziny
- Ebook „Jak mądrze wspierać swoje dziecko”?





WIOLETTA SZUBA

certyfikowana trenerka i superwizorka dramy, arteterapeutka, pedagożka. Właścicielka firmy Karimba Programy Profilaktyczne. Współautorka programów rekomendowanych "Poruszające Bajki o Emocjach", "Luba czuje" oraz programu "Poruszające Bajki o Zachowaniach Społecznych". Członkini Zarządu Fundacji Kurdybanek, w której tworzy i realizuje projekty w metodologii Teatru Zaangażowanego Społecznie w obszarze rozwoju psychospołecznego dzieci, młodzieży i osób dorosłych.



ALEKSANDRA KOWALSKA

absolwentka psychologii Instytutu Psychologii Stosowanej Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz studiów z logopedii na Uniwersytecie im. KEN w Krakowie. W Karimbie trenerka programu profilaktycznego „Poruszające Bajki o Emocjach” oraz “Poruszające Bajki o Zachowaniach Społecznych”, w ramach których realizuje zajęcia z dziećmi oraz prowadzi warsztaty dla rodziców i nauczycieli. Prowadzi także zajęcia relaksacyjne dla przedszkolaków. Realizatorka programu „Luba czuje”. Pracuje jako psycholog z dziećmi w wieku przedszkolnym oraz z ich opiekunami, zarówno indywidualnie, jak i grupowo.



JOLANTA WILK

absolwentka psychologii na Wydziale Zarządzania i Komunikacji Społecznej Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie. Interesuje się psychologią kliniczną oraz rozwojową. Pracuje jako psycholog z pacjentami dziecięcymi i dorosłymi. Współpracuje również z Fundacją Sustinae jako asystent w rodzinie z dzieckiem z niepełnosprawnością. W Karimbie jest trenerką programu profilaktycznego „Poruszające Bajki o Emocjach” oraz “Poruszające Bajki o Zachowaniach Społecznych”.



AGNIESZKA KAPUSTA

absolwentka Psychologii Stosowanej na Wydziale Zarządzania i Komunikacji Społecznej Uniwersytetu Jagiellońskiego. Od 6 lat pracuje z dziećmi oraz młodzieżą, prowadzi również zajęcia w różnych technikach tańca.

W Karimbie jest trenerką programu profilaktycznego „Poruszające Bajki o Emocjach” oraz “Poruszające Bajki o Zachowaniach Społecznych”.



KINGA BARWA

absolwentka psychologii Uniwersytetu Warszawskiego o specjalnościach: wspieranie rozwoju osobowości oraz psychologia wychowawcza stosowana. Ukończyła roczny staż w Pogotowiu Niebieska Linia. Pracuje jako psycholog w szkole oraz przedszkolu. Prowadzi Treningi Umiejętności Społecznych. W swojej pracy zawodowej wdraża podejście skupienia się na zasobach dzieci i młodzieży. W Karimbie jest trenerką programu profilaktycznego „Poruszające Bajki o Emocjach” oraz “Poruszające Bajki o Zachowaniach Społecznych”.




karimba



www.karimba.pl



[Karimba.warsztaty](https://www.facebook.com/Karimba.warsztaty)



534 324 000



kontaktkarimba@gmail.com



**FUNDACJA
KURDYBANEK**



www.kurdybanek.com



[fundacjakurdybanek](https://www.facebook.com/fundacjakurdybanek)



534 324 000



kontakt@kurdybanek.com