

# Poruszające Bajki o Emocjach

## Cele programu:

Program Poruszające Bajki o Emocjach to **jedyny spośród programów rekomendowanych dedykowany dla najmłodszych dzieci!**

Główne cele programu:

- ✓ wspieranie rozwoju kompetencji emocjonalno - społecznych.
- ✓ radzenie sobie z trudnymi sytuacjami,
- ✓ komunikowanie swoich potrzeb i odczuć,
- ✓ nawiązywanie i utrzymywanie zdrowych relacji z rówieśnikami.

Program rozwija zdolność do rozpoznawania i regulowania emocji oraz wyrażania ich w zdrowy sposób. Ponieważ działanie odbywa się na wczesnym etapie rozwoju, daje solidny grunt do rozwinięcia się umiejętności, które skutkują dobrostanem psychicznym i rozwinięciem się empatii wobec siebie oraz innych. Pomaga to dziecku w nawiązaniu głębokich relacji z innymi i lepszym rozumieniem samego siebie. Są to czynniki kluczowe w prewencji przyszłych problemów psychologicznych i zachowań ryzykownych.

## Opis programu:



10 warsztatów



45-60 minut



dwójka trenerów



grupy: 13-25 osób



spotkanie  
dla nauczycieli



spotkanie  
dla rodziców



## Tematy spotkań:

1. Po co są emocje?
2. Frustracja
3. Złość
4. Rozczarowanie i wdzięczność
5. Strach
6. Smutek
7. Wstyd
8. Duma
9. Zazdrość
10. Radość

Dla rodziców/nauczycieli: dwugodzinne spotkanie o tematyce regulacji emocji (stacjonarne lub online).

Wsparciem w autoekspresji są instrumenty (bębny, kalimby, tingsze, gongi, kubki burzowe i inne), na których dzieci grają w sposób intuicyjny, co sprzyja rozwojowi umiejętności interpersonalnych, podnosi samoocenę i daje poczucie sprawstwa.



## W skrócie

- ✓ Grupa docelowa: dzieci w wieku 4-6 lat, (rekomendowany dla dzieci w wieku 4-5 lat)
- ✓ Liczebność grupy: 1 oddział (25 osób)
- ✓ Czas trwania: 10 x 45-60 minut (dzieci) + spotkanie z rodzicami + spotkanie dla nauczycieli

# Jak to działa?

Poprzez aktywne uczestnictwo w historii bohaterów warsztatów, dzieci uczą się jak:

- ♥ rozróżniać swoje uczucia i innych,
- 😊 nazywać uczucia swoje i innych,
- 🦒 komunikować się zgodnie z duchem Porozumienia bez Przemocy,
- 👦 czekać na swoją kolej,
- ☁️ zarządzać trudnymi emocjami,
- 🧡 pomagać rówieśnikom przeżywać trudne emocje.



# Materiały



Nauczyciele/nauczycielki, którzy wezmą udział w warsztatach otrzymają e-book zawierający:

- ✓ Opisy warsztatów,
- ✓ Pytania pogłębiające tematykę zajęć,
- ✓ Bajki relaksacyjne, których bohaterami są postacie z warsztatów,
- ✓ Pytania do indywidualnej refleksji,
- ✓ Ćwiczenia do poprowadzenia z grupą wraz z propozycjami ich omówienia.



Rodzice i opiekunowie dzieci, które wzięły udział w warsztatach otrzymają e-booka zawierającego:

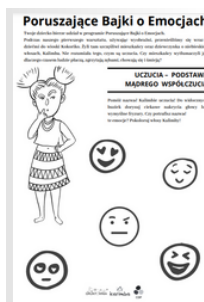
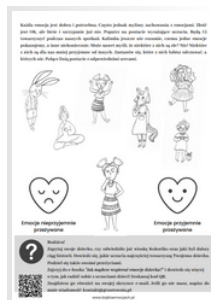
1. Opisy warsztatów,
2. Pytania pogłębiające tematykę zajęć,
3. Bajki relaksacyjne, których bohaterami są postacie z warsztatów,
4. Pytania do indywidualnej refleksji.



Elementem programu jest narzędzie do pracy z grupą, które pomaga dzieciom rozwijać swoje umiejętności regulowania emocji - tablica pomiaru nastroju.



Ponadto dzieci otrzymują kolorowanki, które zachęcają do rozmawiania o emocjach w domu.

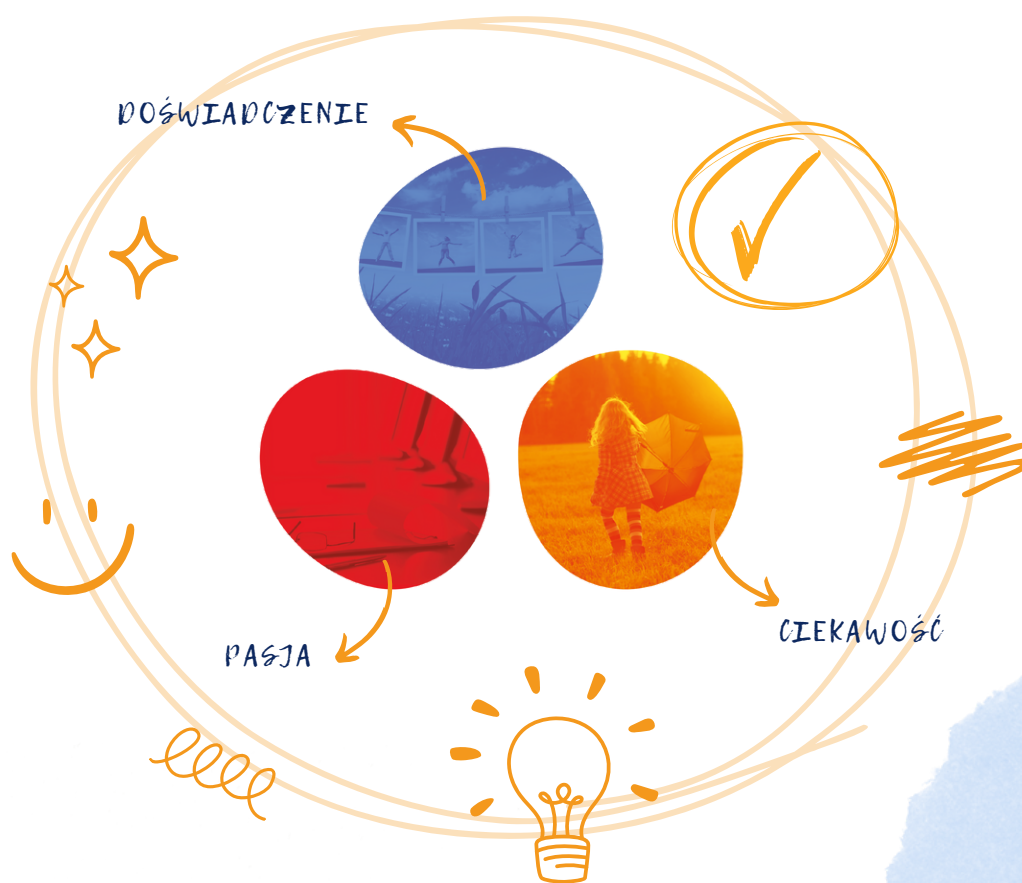




## Kim jesteśmy?



CDP to grupa szkoleniowo-badawcza, będąca liderem profilaktyki w Polsce. Stawia sobie za cel realizację ambitnych zadań wynikających z szeroko rozumianej problematyki społecznej. - również w ramach konkursów ofert realizowanych przez Fundację Centrum Działań Profilaktycznych.



Skontaktuj się z nami!



mail: [biuro@cdp-szkolenia.pl](mailto:biuro@cdp-szkolenia.pl)

telefon: 12 251 61 04

więcej informacji o programie: <https://tiny.pl/wx1S3>