

Szanowni Państwo Dyrektorzy,

Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna w Węgrowie w ramach Samorządowego Instrumentu Wsparcia Zdrowia Psychicznego “Mazowsze dla Zdrowia Psychicznego 2024” w okresie od 16 kwietnia do 31 października 2024 roku realizuje zadanie pn. **“Szkola zdrowych emocji”**.

Projekt ma za zadanie przyczynić się do:

1. Promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej z zakresu zdrowia psychicznego wśród rodziców, nauczycieli oraz młodzieży
2. Rozwijania poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi
3. Rozwijania umiejętności osobistych oraz społecznych sprzyjających dobremu samopoczuciu i pozytywnej adaptacji do zadań i wyzwań codziennego życia
4. Rozwijania umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami, identyfikację i eksplorację emocji związanych z problemem oraz zwiększeniem odporności na stres

W ramach realizacji zadania zostaną podjęte działania skierowane do dzieci, młodzieży rodziców oraz nauczycieli, które będą służyć podnoszeniu świadomości na temat różnych aspektów zdrowia psychicznego.

Dla rodziców przeznaczone są warsztaty:

1. **pn. “Jak radzić sobie z trudnymi zachowaniami dzieci”** prowadzone metodą Carole Sutton. Warsztaty dostarczają informacji na temat doboru właściwych nagród i kar, uczą poprawnej komunikacji z dzieckiem. Dostarczają wiedzy o tym, co wywołuje trudne zachowania dzieci.
2. **pn. “Kochaj-wychowuj-nie krzywdź”** celem jest zapoznanie uczestników z zachowaniami, które mogą być formą przemocy i mieć negatywny wpływ na psychikę dziecka. Zadaniem warsztatów jest zwiększenie umiejętności radzenia sobie z rozpoznawaniem i wyrażaniem uczuć i emocji. Wskazywanie skutecznych sposobów łagodzenia napięcia. Dostrzeganie sytuacji problemowych i nabywanie umiejętności

ich rozwiązywania. Nabycie wiedzy o miejscach i instytucjach świadczących pomoc dziecku i rodzinie.

Dla dzieci w wieku przedszkolnym (grupa 4, 5, 6 latków) skierowane są zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne mające osiągnąć następujące cele: rozwijanie umiejętności rozpoznawania i nazywania swoich uczuć w konkretnych sytuacjach, rozwijanie umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć innych w konkretnych sytuacjach,

- kształtowanie umiejętności radzenia sobie z emocjami,
- ćwiczenie podejmowania określonych czynności, które pomagają regulować emocje,
- rozwijanie umiejętności mówienia o swoich emocjach,
- budowanie realnego poczucia własnej wartości, kształtowanie pozytywnego obrazu własnej osoby
- rozwijanie empatii i uwrażliwianie na potrzeby swoje i innych,
- budowanie, kształtowanie poprawnych relacji społecznych i emocjonalnych z rówieśnikami
- uwrażliwianie na potrzeby swoje i innych,
- nabywanie umiejętności wyrażania własnych myśli, poglądów i uczuć,
- rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów i konfliktów w relacjach,
- kształtowanie umiejętności komplementowania i wyrażania wdzięczności w relacjach,
- poszerzenie wiedzy o samym sobie,
- kształtowanie umiejętności wyrażania własnej opinii,
- wykształcanie motywacji do komunikowania swoich potrzeb,
- umożliwienie refleksji nad granicami i ich respektowaniem w relacjach interpersonalnych,
- rozwijanie umiejętności współpracy,
- kształtowanie umiejętności rozumienia i akceptowania różnorodności w relacjach międzyludzkich,
- wspieranie procesu uczenia się rozpoznawania i reagowania na sygnały niewerbalne w komunikacji oraz rozwijanie umiejętności słuchania innych.

Bardzo prosimy o niezwłoczne rozpropagowanie naszych działań wśród rodziców, uczniów oraz nauczycieli.

W związku z ograniczoną ilością miejsc na poszczególne typy zajęć zastrzegamy, że o uzyskaniu wsparcia decyduje kolejność zgłoszeń.

Zgłoszenia należy przysyłać drogą e-mailową na adres sekretariat@poradnia.wegrow.pl do 30 kwietnia 2024 r.

Zadanie pn. „Szkoła zdrowych emocji” współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

DYREKTOR PORADNI
PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEJ
Beata Gashi
mgr Beata Gashi