

Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej

written by Biuro Promocji Miasta i Komunikacji Społecznej | 7 września 2023



Jeszcze przed pierwszym dzwonkiem w nowym roku szkolnym, dwanaście nauczycielek Szkoły Podstawowej nr 3 im. Króla Eryka Pomorskiego w Darłowie odbyło kilkunastogodzinne szkolenie i uzyskało certyfikaty realizatorów programu profilaktycznego „Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej”.

Celem programu jest rozwijanie w dzieciach w wieku 8-12 lat podstawowych umiejętności społecznych i emocjonalnych oraz przygotowanie do samodzielnego radzenia sobie w sytuacjach trudnych, by wzmocnić ich odporność na stres, kształtować optymistyczne i pozytywne nastawienie do życia. Nauczycielki w czasie szkolenia zapoznały się z koncepcją *uważności* (Mindfulness) oraz metodą redukcji stresu w oparciu o uważność. Dzięki tym metodom i określonym działaniom wychowawczyń – realizatorek ww programu, uczniowie z klas 4 – 5 będą rozwijać i wzmacniać umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć, uważnego słuchania, współpracy i budowania dobrych relacji z innymi. Działania zaproponowane w programie pomogą także w kształtowaniu postaw: optymizmu, współpracy, kreatywności, wytrwałości, dbania o zdrowie, szczerości, życzliwości, wdzięczności i odwagi w snuciu marzeń.

Zrealizowane działanie zostało sfinansowane przez Miasto Darłowo i wpisuje się w zadania Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomani w zakresie finansowania szkoleń służących podniesieniu

kompetencji osób w zakresie zagadnień związanych z profilaktyką uzależnień.



