**Program: APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ**

* [**Poziom rekomendacji**](https://programyrekomendowane.pl/strony/artykuly/apteczka-pierwszej-pomocy-emocjonalnej,45#poziom-rekomendacji-)

 Program został oceniony jako spełniający standardy poziomu I Program obiecujący

* [**Grupa docelowa**](https://programyrekomendowane.pl/strony/artykuly/apteczka-pierwszej-pomocy-emocjonalnej,45#grupa-docelowa)

Uczniowie z klas III- VI szkoły podstawowej

* [**Cele programu**](https://programyrekomendowane.pl/strony/artykuly/apteczka-pierwszej-pomocy-emocjonalnej,45#cele-programu)

Cel główny

Rozwijanie u uczniów w wieku 8-12 lat umiejętności radzenia sobie ze stresem i trudnościami, a także kształtowanie postaw optymizmu, empatii, wytrwałości i wiary w siebie

Cele szczegółowe

* + budowanie poczucia własnej wartości i prawidłowej samooceny na podstawie świadomości własnych uczuć i potrzeb,
  + uczenie koncentracji i uważnego, świadomego podejścia do otaczającej rzeczywistości, do siebie i do innych,
  + kształtowanie umiejętności nawiązywania i utrzymywania bliskich relacji z innymi,
  + rozwijanie kompetencji poznawczych i kreatywności.
* [**Założenia**](https://programyrekomendowane.pl/strony/artykuly/apteczka-pierwszej-pomocy-emocjonalnej,45#zalozenia)

Założenia programu opierają się na koncepcji psychologii pozytywnej M.P. Selligmana (2006, 2010) oraz na koncepcji uważności (mindfulness) opisanej przez Jon Kabat – Zinna (1995, 2017). Koncepcja psychologii pozytywnej, koncentruje się na tym, co w człowieku jest dobre i użyteczne, co służy jego zdrowiu i szczęściu. Zgodnie z tym ujęciem program opiera się na założeniu, że ukształtowane na wczesnych etapach edukacji szkolnej umiejętności społeczne i emocjonalne, a także poczucie własnej wartości w znacznym stopniu mogą przyczynić się do zapewnienia zdrowia psychicznego, dobrostanu oraz osiągania sukcesów w szkole i w życiu. Najważniejsze w programie jest więc dążenie do rozwoju takich postaw i cech charakteru dzieci jak: uważność, ciekawość, wytrwałość, życzliwość, wdzięczność i optymizm. Koncepcja psychologii pozytywnej M. P. Seligmana  wyjaśnia również mechanizm wpływu sposobu interpretowania i rozumienia zdarzeń na samopoczucie i zachowanie człowieka. W programie dzieci są uczone, że mogą mieć wpływ na to, w jaki sposób spostrzegają i interpretują różne wydarzenia ze swojego życia. Od tych interpretacji zależy ich odporność na stres, poczucie siły i własnej wartości. Druga  koncepcja do której odwołuje się w swoich założeniach program to koncepcja uważności (Jon Kabat Zinna — Mindfulness Based Stress Reduction). Badania nad strukturą i funkcjonowaniem ludzkiego mózgu jednoznacznie potwierdzają, że ćwiczenie koncentracji uwagi może mieć wpływ na redukcję stresu i dobre samopoczucie (Hawn, 2013).  Przyczyną trudności w nauce, problemów ze zdrowiem i złego funkcjonowania bywa rozproszenie uwagi i nieumiejętność koncentracji. Ćwicząc u dzieci uważność program uczy świadomego reagowania i podejmowania działań w trosce o zdrowie i dobre samopoczucie.

        Bibliografia

* + Raport OECD „Umiejętności potrzebne do rozwoju społecznego. Znaczenie umiejętności społecznych i emocjonalnych.” (marzec 2015)
  + Seligman M.E.P. Optymistyczne dziecko, wyd. Media Rodzina Poznań 2006
  + Seligman M.E.P. Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie., Wyd. Media Rodzina, Poznań 2010
  + Hawn G. 10 minut uważności , Wyd. Laurum, Warszawa 2013
  + Kabat- Zinn Jon Właśnie jesteś. Przewodnik uważnego życia. Agencja Wydawnicza Jacek Santorski &Co, Warszawa 1995,
  + Kabat-Zinn J. Praktyka uważności dla początkujących, Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2017
* [**Opis programu**](https://programyrekomendowane.pl/strony/artykuly/apteczka-pierwszej-pomocy-emocjonalnej,45#opis-programu)

Przed przystąpieniem do realizacji zajęć z dziećmi nauczyciel lub wychowawca uczestniczy w 14 godzinnym szkoleniu dla realizatorów. Prowadzone metodami warsztatowymi szkolenie ma na celu przygotowanie nauczycieli  do prowadzenia zajęć z uczniami, zapoznanie z zawartością programu, metodyką i materiałami do prowadzenia zajęć. Na podstawie szkolenia a także otrzymanych scenariuszy zajęć — nauczyciel prowadzi z uczniami 30 spotkań (trwających ok. 1 godziny lekcyjnej każde), po 3 spotkania do każdego z 10 tematów programu. Są to:

* 1. Apteczka skarbów - jak leczyć rany duszy?
  2. Optymizm - myśl pozytywnie, wtedy jest łatwiej!
  3. Przyjaźń - okazuj miłość i przyjaźń.
  4. Kreatywność – ucz się całe życie.
  5. Wytrwałość - nie poddawaj się, sukces w życiu to bieg na długi dystans.
  6. Zdrowie fizyczne - dbaj o zdrowie i ćwicz codziennie — to poprawia samopoczucie.
  7. Szczerość - nie komplikuj niepotrzebnie swojego życia.
  8. Życzliwość - próbuj zrozumieć i wspierać innych.
  9. Wdzięczność - okazuj wdzięczność za wszystko, co cię spotyka.
  10. Marzenia - wyznaczaj sobie cele i podążaj za marzeniami!

Proponowane są dwa warianty realizacji:

* 1. pierwszy wariant: 30 spotkań w czasie jednego roku szkolnego, co oznacza zrealizowanie 3 spotkań w każdym miesiącu.
  2. drugi wariant: po 2 spotkania z każdego tematu w pierwszym roku i następnie po jednym spotkaniu — utrwalającym, przypominającym dane zagadnienie w kolejnym roku.

Każde spotkanie przebiega według tego samego schematu: nauczyciel przedstawia cel zajęć, przypominane są ustalone na początku zasady, które przypominają o wartościach, jakie cenimy. Na każdym spotkaniu przeprowadzane są krótkie ćwiczenia uważności i realizowane jedno lub dwa zadania, których celem jest przyswojenie przez dzieci przekazywanych treści. Każde spotkanie kończy się krótkim podsumowaniem, kiedy prosimy dzieci o refleksję na temat tego, czego doświadczyły i nauczyły się na danym spotkaniu. Realizacja zajęć powinna prowadzić do: ukształtowania zakładanych postaw, nabycia przez uczniów umiejętności i kompetencji, do zmiany w funkcjonowaniu grupy/klasy, w której program jest realizowany, a także do rozwoju umiejętności wychowawczych nauczycieli.

* [**Standardy realizacji**](https://programyrekomendowane.pl/strony/artykuly/apteczka-pierwszej-pomocy-emocjonalnej,45#standardy-realizacji)

Program ***Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej*** może być prowadzony w szkołach podstawowych, poradniach psychologiczno – pedagogicznych, Młodzieżowych Ośrodkach Socjoterapii, świetlicach środowiskowych, domach dziecka itp. Zajęcia mogą być prowadzone przez nauczyciela przedmiotowego, pedagoga, psychologa szkolnego lub wychowawcę w ramach lekcji wychowawczych lub zajęć dodatkowych. Szkolenie dla realizatorów trwa 14 godzin dydaktycznych, (2 lub 3 dni) i jest prowadzone przez starannie wyselekcjonowanych i przeszkolonych trenerów. Tematyka szkolenia dla realizatorów programu:

* + zapoznanie z programem: źródłami, założeniami, oczekiwanymi rezultatami, konstrukcją, materiałami i metodyką prowadzenia zajęć z uczniami,
  + wprowadzenie pojęć: zdrowie, optymizm, styl wyjaśniania zdarzeń, uważność,
  + budowanie przekonania co do celowości i znaczenia kształtowania umiejętności psychospołecznych oraz emocjonalnych w szkole.

Wskazanie powiązania programu Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej  ze szkolnym programem wychowawczym i profilaktyki, jak również z działaniami podejmowanymi w szkole dla kształtowania postaw i cech charakteru istotnych dla zdrowia psychicznego uczniów.

* [**Dowody jakości programu**](https://programyrekomendowane.pl/strony/artykuly/apteczka-pierwszej-pomocy-emocjonalnej,45#dowody-jakosci-programu)

W latach 2016-2017 zostały przeprowadzone badania ewaluacyjne, których wyniki posłużyły do wprowadzenia zmian, poprawek, doskonalenia materiałów i sposobów prowadzenia zajęć z dziećmi. W badaniach tych uczestniczyli nauczyciele, którzy realizowali program w klasach. Udzielili oni odpowiedzi na ankietę on-line.

Wyniki zebrane w trakcie ewaluacji m.in wskazują, że:

* + najczęściej program był prowadzony przez nauczycieli w ramach godziny wychowawczej – 43% oraz  jako zajęcia dodatkowe – 31%
  + większość nauczycieli zrealizowała po dwa spotkania do każdej z 10 części programu;
  + scenariusze zajęć zostały generalnie ocenione przez nauczycieli dobrze, ale było też wiele uwag dotyczących zbyt obszernej oferty i braku czasu na zrealizowanie wszystkiego;
  + uczucia towarzyszące nauczycielom podczas realizacji programu – to  najczęściej: zaciekawienie, zadowolenie, radość;
  + w odbiorze nauczycieli pierwszą reakcją rodziców na udział ich dzieci w programie  było zaciekawienie, chęć współpracy, zaangażowanie oraz docenienie ważności tematów poruszanych w programie.
  + uczniowie, w opinii nauczycieli, dobrze odbierali program. Nauczyciele relacjonowali, że *dzieci więcej mówią o sobie, lepiej sobie radzą w trudnych sytuacjach, są bardziej przyjazne, są bardziej optymistyczne tzn. umieją szukać pozytywniej interpretacji wydarzeń.*
  + 93% nauczycieli poleciłoby program innym nauczycielom.

Źródło: Wniosek aplikacyjny programu *Apteczka pierwszej pomocy emocjonalne*j i raport z ewaluacji programu pn. Raport z ewaluacji procesu wdrażania programu *Apteczka pierwszej pomocy emocjonalnej* w roku szkolnym 2016-2017

* [**Więcej informacji na temat programu**](https://programyrekomendowane.pl/strony/artykuly/apteczka-pierwszej-pomocy-emocjonalnej,45#wiecej-informacji-na-temat-programu)

Więcej informacji na temat programu  **Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej** można znaleźć na stronie  [www.pozytywnaedukacja.pl/apteczka](http://www.pozytywnaedukacja.pl/apteczka)

* [**Metryczka organizacji**](https://programyrekomendowane.pl/strony/artykuly/apteczka-pierwszej-pomocy-emocjonalnej,45#metryczka-organizacji)

**Centrum Edukacji Pozytywnej**

**ul. Sochaczewska 31 B**

**01-327 Warszawa**

**Kontakt do koordynatora krajowego :**

**e-mail:** [apteczka@pozytywnaedukacja.p**l**](mailto:apteczka@pozytywnaedukacja.pl)

**tel: 510 388 972**