

Podzimní program

TRÉMA A STRACHY? – ZVLÁDNEME JE TAKY!

Čtvrtky 15.15 – 16.00 h

1. Blok – **Vnímavá komunikace**
 - a. Emocionální pohoda (empatie, respekt, pochvala, myšlenky, ...) 21. 9. 2017
 - b. Emoce a stres (šikana, nemoc, nuda, stres, relaxace, ...) 5. 10. 2017
 - c. Imaginace (představy, cíle, změny, zvláštnosti, ...) 19. 10. 2017
2. Blok – **Dovednosti pro život**
 - a. Sebeuvědomění (zrcadlo, vitrínka, kniha úspěchů, autoportrét, ...) 2. 11. 2017
 - b. Práce s představami (mluvící kočka, jsem rád sám sebou, ...) 9. 11. 2017
 - c. Pocity (barevné pocity, masky emocí, hry s padákem, postavičky, ...) 16. 11. 2017
3. Blok – **Jak zvládat změny?**
 - a. Změna a sebevědomí (experimenty, kouzelník a kocour, hra se slovy, ...) 23. 11. 2017
 - b. Příprava na změnu (potápění, step by step, plánování, badatel, ...) 30. 11. 2017
 - c. Pravidla změny (přátelství, kreativita, vyhledání pomoci, ...) 7. 12. 2017
4. Blok – **Jak zvládat stres?**
 - a. Myšlení a stres (mozek, napětí a uvolnění, pocity, sněhulák, ...) 14. 12. 2017
 - b. Jak si udělat krásný den (relaxace, čerpací stanice, masáž, úsměv, ...) 21. 12. 2017
5. Blok – **Jak zvládat úzkost?**
 - a. Chytání myšlenek (nepotřebné myšlenky, město strachu, chování, ...) 4. 1. 2018
 - b. Jak začarovat obavy? (krabička starostí, strom objímání, krocení tygra, ...) 11. 1. 2018
6. Blok – **Cíle a úspěchy**
 - a. Ke hvězdám (vesmírná loď, truhla plná pokladů, budoucí já, ...) 18. 1. 2018
 - b. Počteníčko (čtení z knih o strachu, doporučená literatura, ...) 25. 1. 2018

Zájemci se mohou účastnit buď celého programu, nebo jen vybraných bloků, podle potřeb a zájmu.

Děti se setkají s praktickými aktivitami, které jim pomohou vyrovnat se se změnami v životě. Budeme pečovat o své duševní zdraví a pohodu, učit se řešit problémy a získávat sebedůvěru s využitím vlastní představivosti, naučíme se ocenit vlastní i cizí úspěchy, budeme pracovat na sebezdokonalování.

Program je pro žáky školy zdarma.

Hry a cvičení vychází z knihy D. B. Plummerové (britské pedagožky a terapeutky) „Učíme děti zvládat úzkost, obavy a stres: Cvičení pro mladší školní věk“ (Portál, 2013).

Těším se na Vás!

Jitka Tenklová