

Ścieżka tekstowa w języku polskim - przewodnik do ćwiczeń w wersji video po angielsku.

Partnership for Children

Ćwiczenia Covid 19 na lepsze samopoczucie w okresie pandemii

Witam, nazywam się Liz i jestem kierownikiem do spraw programów w międzynarodowej organizacji charytatywnej: Partnership for Children (czyli partnerstwo na rzecz dzieci). Naszą wizją jest świat, w którym każde dziecko ma lepsze zdrowie psychiczne i większą odporność emocjonalną i jest w stanie poradzić sobie z codziennymi trudnościami.

Ten krótki filmik przeznaczony jest dla członków rodzin, jak i dla nauczycieli, którzy pomagają dzieciom uczyć się w okresie zakazu wychodzenia z domu. Przedstawię kluczowe elementy naszych programów oraz to, jak korzystać z naszych ćwiczeń w domu.

Partnership for Children tworzy programy, które pomagają małym dzieciom skutecznie się komunikować, budować pozytywne relacje, radzić sobie z lękami i trudnościami oraz rozwijać umiejętności na całe życie. Nasze programy zostały już pomyślnie przeprowadzone z udziałem ponad dwóch milionów dzieci na całym świecie w różnych krajach i kulturach. Posiadamy wiele dowodów na to, że te programy są skuteczne i, że nawet dzieci w wieku 5 i 6 lat, można nauczyć jak znajdować pozytywne rozwiązania problemów.

W obecnym, trudnym okresie, pomaganie dzieciom w radzeniu sobie ze zmianami i radzeniu sobie z trudnymi uczuciami jest tak ważne jak, nigdy wcześniej. Zatem stworzyliśmy bezpłatne, dostępne do pobrania (z internetu) ćwiczenia, oparte na naszych programach do nauczania umiejętności życiowych, aby pomóc dzieciom lepiej radzić sobie z sytuacją w jakiej się znaleźliśmy.

Ćwiczenia zaprojektowane są dla dzieci w wieku od 5 do 9 lat, ale mogą być dostosowane dla młodszych lub starszych dzieci. Zatem, co to są umiejętności radzenia sobie? Radzenie sobie to, to co robimy, gdy mamy do czynienia z trudną lub stresującą sytuacją. Czasami możemy zmienić sytuację, a czasem nie możemy. Na przykład, jeśli pokłóciliśmy się z przyjacielem, możemy powiedzieć przepraszam i pogodzić się. Ale jeśli nie możemy zmienić sytuacji, musimy znaleźć sposoby, aby pomóc sobie poczuć się lepiej. Nie możemy zmienić zakazu

Tłumaczenie: Hanna Meijer

1 z 2

wychodzenia z domu, ale możemy brać udział w zabawnych ćwiczeniach, aby poprawić swój nastrój. Dzieci mogą wybierać rozwiązania praktyczne dla siebie, przestrzegając naszych Złotych Zasad: Dobre rozwiązanie pomaga mi poczuć się lepiej, i nie może krzywdzić mnie, ani nikogo innego. A zatem, jak pomagamy dzieciom w rozwijaniu umiejętności radzenia sobie? Poświęć 10 minut dziennie, aby spokojnie usiąść z dzieckiem i wykonać jedno z naszych ćwiczeń. Podajemy przykładowe sposoby polepszania samopoczucia takie jak: przytulanie ulubionego misia, słuchanie muzyki, ale nawet małe dzieci, będą już miały własne pomysły. Pamiętaj, ważne jest, abyś nie mówił swojemu dziecku, co ma robić. Dzieci wybierają dla siebie własny sposób uwzględniający Złote Zasady.

Kiedy dzieci odczuwają zdenerwowanie lub gniew, może im być trudno wymyślić rozwiązania. Wtedy może pomóc zastosowanie naszych czterech kroków do dobrego rozwiązania: Najpierw uspokój się, weź pięć głębokich oddechów lub policz powoli do 10. Potem spróbuj zrozumieć problem. Zapytaj dziecko, jak się czuje i dlaczego tak się czuje. Jak już wiemy, na czym polega problem, możemy zacząć myśleć o rozwiązaniach, uwzględniających Złote Zasady i wybrać najlepsze dla nas. Zbuduj bank pomysłów przez zbieranie ich do „Zestawu pierwszej pomocy” z naszych ćwiczeń. Możesz być zaskoczony, jak szybko dzieci zaczną wymyślać własne rozwiązania, a to oznacza, że zaoszczędzisz czas, na próbach rozwiązywania spraw za nie!

W najbliższych tygodniach będziemy publikować więcej tego typu ćwiczeń oraz inne materiały i filmiki, aby Was wspierać.

Dziękuję Wam za to, że poświęćcie czas na wspieranie emocjonalnego samopoczucia Waszych dzieci w tych trudnych czasach.