



Rekomendowany program profilaktyczny

Luba czuje

do realizacji w grupie przedszkolnej

Rozpoznawanie emocji, regulowanie i wyrażanie ich w konstruktywny sposób to **PODSTAWA ZDROWIA PSYCHICZNEGO I PROFILAKTYKA ZACHOWAŃ RYZYKOWNYCH.**



Profilaktyka zdrowia psychicznego i zachowań ryzykownych

Program profilaktyczny „Luba czuje” powstał, aby wspierać rozwój kompetencji emocjonalno-społecznych dzieci w wieku przedszkolnym, które pomagają w:

-  **radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami**
-  **komunikowaniu swoich potrzeb i odczuć**
-  **nawiązywaniu i utrzymywaniu zdrowych relacji**

Celem programu jest wzmacnianie umiejętności rozpoznawania emocji u siebie i innych, wyrażania ich w konstruktywny sposób i regulowania ich natężenia. Tak ukształtowane i wzmocnione na wczesnych etapach życia umiejętności emocjonalne mogą przyczynić się do dobrostanu psychicznego, lepszego rozumienia siebie i lepszego budowania relacji z innymi ludźmi. Ma to **kluczowe znaczenie w przeciwdziałaniu zachowaniom ryzykownym.**

W rekomendowanym programie profilaktycznym „Luba czuje” wykorzystywane są metoda dramy stosowanej oraz metoda warsztatu psychologiczno-edukacyjnego, rekomendowane przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.





Postać niedźwiadka Luby powstała, by pomóc dzieciom poznać świat emocji. Miś, podobnie jak one, zaczyna życie w grupie, chodzi do przedszkola, poznaje nowych przyjaciół, doświadcza trudności i wyzwań. Kiedy o nich opowiada, dzieci utożsamiają się z nim przez podobieństwo przeżyć, pomagają mu w rozumieniu siebie i dzięki temu same stają się „ekspertami” od emocji.



Na czym polega realizacja programu „Luba czuje”?

Program „Luba czuje” to 24 gotowe scenariusze zajęć do przeprowadzenia w grupie przedszkolnej, dostosowane do wieku przedszkolaków, a także propozycja planu spotkania z rodzicami, których warto zaprosić do świata Luby. Im więcej dorosłych pomoże rozumieć dzieciom emocje, tym będą bardziej odporne psychicznie.



Profilaktyka

Podczas przygód z Lubą dzieci uczą się, jak radzić sobie z emocjami. To wzmacnia ich relacje z rówieśnikami i dorosłymi. Buduje fundament na całe życie.



Integracja dzieci

Dzieci wspólnie – w grupie przedszkolnej – przeżywają przygody. Dzięki temu poznają swoje mocne strony, ustalają wspólne zasady, budują poczucie wspólnoty.



Rozwój nauczycieli

Program przygotowuje dorosłych pracujących z dziećmi do lepszego rozumienia swoich emocji oraz zdobycia umiejętności, które pozwolą wspierać przedszkolaki w rozwijaniu świadomości emocjonalnej.



Zaangażowanie rodziców

Korzystając z propozycji scenariusza spotkania, realizator_realizatorka może włączyć rodziców w świat emocji Luby. Po spotkaniu otrzymują specjalnie dla nich przygotowany ebook, którego celem jest wsparcie w komunikacji dotyczącej emocji i w budowaniu relacji ze swoimi dziećmi.

Udział w szkoleniach i superwizjach online możliwy jest tylko przy włączonej kamerce. To warunek konieczny udziału w programie „Luba czuje”.

Elementy programu „Luba czuje”

1. Szkolenie przygotowujące do realizacji programu

Na początku programu nauczyciel_nauczycielka bierze udział w 20 godzinach szkolenia. Spotkania odbywają się w formie stacjonarnej i online. Uczestnicy_uczestniczki poznają świat niedźwiadka Luby i jego przyjaciół. Dowiadują się, jak wprowadzić w ten świat swoje przedszkolaki. Dzięki temu uczą dzieci pracy ze swoimi emocjami.

Szkolenia odbywają się stacjonarnie oraz online (łącznie 20 h):



sobota i niedziela:
stacjonarnie



2 popołudnia w dni powszednie:
online

2. Realizacja 24 scenariuszy zajęć

Po szkoleniu nauczyciel_nauczycielka realizuje w swojej grupie przedszkolnej 24 zajęcia. Animuje pacynkę Luby, niedźwiadka, który przeżywa różne emocje i nie zawsze potrafi je nazwać oraz sobie z nimi poradzić. Dzięki temu dzieci zanurzają się w świat bohatera, z którym mogą się zidentyfikować. Najkorzystniej byłoby, gdyby Luba odwiedzał dzieci minimum raz w tygodniu.

3. Udział w superwizjach online

W ramach udziału w programie realizator_realizatorka może wziąć udział w spotkaniach superwizyjnych, w czasie których otrzymuje wsparcie odpowiednie do wyzwań podczas pracy z programem. Ma możliwość porozmawiania z osobą prowadzącą szkolenie w ramach programu oraz z innymi uczestnikami_uczestniczkami na temat przebiegu zajęć z Lubą w grupie przedszkolnej. Superwizje odbywają się online.

4. Spotkanie z rodzicami

W trakcie realizacji scenariuszy zajęć z dziećmi realizator_realizatorka może także zorganizować specjalne spotkanie z rodzicami, którym przedstawia świat Luby. Otrzymuje w tym celu propozycję scenariusza tego spotkania, który może być punktem wyjścia dla autorskiego pomysłu oraz ebook specjalnie przygotowany dla rodziców, który wysyła im po spotkaniu. Może również temat programu i emocji włączyć jako jeden z elementów zebrania z rodzicami.

Certyfikat realizatora_realizatorki programu

Certyfikat realizatora_realizatorki rekomendowanego programu profilaktycznego „Luba czuje” otrzymuje osoba, która:



wzięła aktywny udział
w min. 17 h szkolenia



zaliczyła dostępny online
test wiedzy

Dodatkowo realizator_realizatorka może wziąć udział w **superwizjach online**.

Materiały potrzebne do realizacji programu „Luba czuje”

Pakiet materiałów, które będą potrzebne do realizacji zajęć, nauczyciel_nauczycielka otrzyma częściowo drogą elektroniczną oraz podczas szkolenia stacjonarnego.

Materiały otrzymane podczas szkolenia



24 scenariusze zajęć w grupie przedszkolnej



87 stron materiałów do realizacji programu



25 map-kolorowanek dla dzieci i ich rodziców



bajka o Lubie w formie kart do opowiadania



plakat informacyjny o spotkaniu dla rodziców



pacynka towarzysząca dzieciom w zajęciach

Materiały wysłane online



propozycja przebiegu
spotkania z rodzicami



obszerny ebook
dla rodziców



Rekomendowany program „Luba czuje” jest działaniem profilaktycznym z zakresu zdrowia psychicznego. Wspiera w nabywaniu i rozwijaniu kompetencji społeczno-emocjonalnych, w tym umiejętności radzenia sobie ze stresem, które są czynnikami chroniącymi dla dzieci. Program zgodny jest ze standardem jakości programów profilaktycznych realizowanych w szkołach i innych placówkach systemu oświaty, placówkach wsparcia dziennego oraz w środowisku lokalnym.

Autorki rekomendowanego programu profilaktycznego „Luba czuje”

Maria Maruszczyk

Psycholożka i trenerka umiejętności miękkich. Absolwentka Szkoły Dramy Stosowanej oraz rocznego szkolenia z podstaw pomagania w podejściu Gestalt. Od ponad 10 lat prowadzi warsztaty i treningi dla dzieci, rodziców, a także nauczycieli. W jej pracy w centrum stoi dziecko i jego umiejętności emocjonalno-społeczne. Jest założycielką Gruntowni, twórczynią i wydawczynią materiałów edukacyjnych dla nauczycieli, psychologów, terapeutów. Szczególnie bliska jej jest bajkoterapia, dlatego też materiały, które tworzy, często sięgają do tej metody.

Wioletta Szuba

Certyfikowana trenerka i superwizorka metody dramy, arteterapeutka, pedagożka. Absolwentka Szkoły Trenerów Dramy Drama Way. Założycielka Fundacji Inicjatyw Twórczych i Społeczno-Edukacyjnych Kurdybanek, w której tworzy i realizuje projekty związane m.in.: z tematyką rozwoju psychospołecznego, przeciwdziałania dyskryminacji i wykluczeniu społecznemu, wykorzystując metodę Teatru Zaangażowanego Społecznie. Założycielka Karimba Programy Profilaktycznej, gdzie tworzy i prowadzi autorskie warsztaty z zakresu profilaktyki i promocji zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

Program posiada rekomendację Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, Ośrodka Rozwoju Edukacji oraz Instytutu Psychiatrii i Neurologii.

Wpisany jest do bazy programów rekomendowanych dostępnej na stronie internetowej <https://www.programyrekomendowane.pl>.

Wiemy już, że dzieci uwielbiają Lubę.

Czekają na zajęcia z nim i dopytują, kiedy niedźwiadek do nich znowu przyjdzie. **Skąd to wiemy?** Luba odwiedził już kilkadziesiąt przedszkoli w różnych częściach Polski. Gościł na południu i północy naszego kraju.

Nauczyciele i dzieci byli zachwyceni! Na stronie edu-akcja.pl/luba można obejrzeć galerię dziecięcych rysunków przedstawiających misia. Luba chętnie też odwiedzi dzieci w Waszych przedszkolach. Zaproście go!



Zapraszamy do realizacji rekomendowanego programu profilaktycznego.



Martyna Rutkowska

specjalistka ds. sprzedaży w programie EduAkcja



m.rutkowska@edu-akcja.pl



505 442 810



edu-akcja.pl/luba

Operator programu



eduakcja

Przyszłość stwórzą dzieci