



Poruszające Bajki

Program dla przedszkolaków

Pomóż dziecku opanować emocje

Jeśli wiesz, że emocje mogą ułatwić lub utrudnić życie osobiste,
a także wpływają na życie zawodowe
(bo kto chce pracować w atmosferze napięcia i konfliktu?),
to czemu nie uczyć dzieci zarządzania uczuciami od początku ich
edukacji?

My wiemy, że to jest ważne i potrzebne.



Jak pracujemy?

Wyobraź sobie, że...

*znajdujesz się w Mruczącym Lesie. Jak może
brzmieć taki las? Zobacz, pod drzewem ktoś
siedzi. Obejmuje rękami nogi. Głowę ma
schowaną w kolanach. Co czuje? Co możesz
teraz zrobić, aby mu pomóc?*

Podczas naszych warsztatów opowiadamy
bajki. Ale nie są to zwykłe opowieści,
których można po prostu posłuchać. Ani
nie jest to przedstawienie teatralne, które
można tylko pooglądać.

**Są to takie bajki, podczas których
każde dziecko staje się bohaterem lub
bohaterką zdarzeń.**

Ma realny wpływ na ich przebieg i dzięki
temu trenuje zarządzanie swoimi emocjami
i buduje odporność psychiczną.

Czym dokładnie się zajmujemy?

Dużym dajemy konkretne narzędzia potrzebne w wychowywaniu mądrych i szczęśliwych dzieci, a Małym sposoby na uporządkowanie swoich emocji.

Wiemy, jak czasami ciężko jest zrozumieć swoje własne dziecko. Dlatego od 8 lat wraz z zespołem Grutnowni wspieramy dzieci, rodziców i nauczycieli w budowaniu relacji opartych na zaufaniu i bliskości.

Jak?

Poprzez program **Poruszające Bajki o Emocjach**.



Sercem programu są warsztaty dla dzieci, ale wiemy, jak ważne jest wspieranie dorosłych otaczających dziecko. Dlatego program Poruszające Bajki pomaga również rodzicom, którzy zastanawiają się:

Jak zachować spokój, kiedy brak już sił?

Co robić, kiedy ręce opadają?

- Jak opanować swoje emocje, aby nie przenosić ich na dzieci?
- Jak wychować dziecko w poszanowaniu siebie, innych, świata?
- Jak wzmacniać swoje dzieci, aby szczęśliwie kształtowały swoje życie?
- Jak pomóc dziecku przezwyciężyć nieśmiałość, lęki, zazdrość?

To dylematy wielu rodziców, dlatego w ramach programu, oprócz pakietu materiałów dla rodziców, spotykamy się na żywo, aby porozmawiać o rodzicielskich wyzwaniach codzienności.

Zapraszamy Cię do zaangażowania się w program na rzecz emocji Twojego dziecka, aby pomóc mu poradzić sobie z silnymi uczuciami,

i poprzez to ułatwić mu budowanie szczęśliwych relacji z kolegami, koleżankami. Bo to jak radzimy sobie z emocjami, wpływa na jakość relacji międzyludzkich.

Skoro to takie ważne, potrzebne i podstawowe umiejętności, to... Dlaczego zajęcia o emocjach dalej są tak bardzo niszowe? :)

Nie wiemy, jednak razem możemy to zmienić!



Korzyści

Po naszych zajęciach:

- **Dzieci wiedzą, co czują**, a to sprawia, że potrafią otwarcie mówić, jak coś je trapi, męczy, smuci. Dzięki temu możemy im pomóc bez domyślania się "dlaczego mojego dziecko się tak zachowuje?".
- **Dzieci czują się bezpiecznie**, bo wiedzą, kiedy mówić STOP zachowaniom, które nie są dla nich OK.
- **Wychowawca wie, w jaki sposób pomóc dzieciom wyrażać emocje**, aby nie raniły ani siebie, ani innych.
- **Rodzice umieją wspierać swoje dzieci w różnych konfliktach**, w taki sposób, aby wzmacniać w nich poczucie sprawczości i samodzielności.
- Dzieci posiadają **fajne wspomnienia z niezapomnianych warsztatów**, które wspierają nie tylko ważne kompetencje, ale rozwój ich wyobraźni i niezwyklej wrażliwości.
- **Wspólnie zmieniamy świat!** Bo zajęcia o emocjach zagościły w kolejnym miejscu, w którym mówienie o uczuciach nie jest krępujące, ale normalne!



Tematy

Dla dzieci prowadzimy 10 warsztatów.

1. O emocjach

Podczas warsztatów dzieci poznają wielobarwny świat emocji, aby ułatwić dzieciom radzenie sobie z nimi.

2. Frustracja

Czekanie na swoją kolej nie jest łatwe, ale można sobie je ułatwić, mamy na to sprawdzone sposoby!

3. Złość

Złość jest OK, ale nie wszystkie zachowania takie są. Podczas zajęć dzieci poznają sposoby na złość. Dzięki nim nie będą musiały sięgać po agresję.

4. Rozczarowanie

Dzieci uczą się, co zrobić, kiedy dzieje się nie to, czego oczekiwaliśmy?

5. Strach

Dzieci trenują opanowanie lęku. Zastanawiają się, czy strach może im pomóc?

6. Smutek

Po co nam smutek? Co pomaga na to uczucie? Na zajęciach dzieci uczą się, jak radzić sobie ze smutkiem i jak przyjmować pomoc.

7. Wstyd

Każdy czegoś się wstydzi. Tylko, co zrobić, kiedy doświadczamy tego przykrego uczucia?

8. Zazdrość

Podczas warsztatów dzieci poznają uczucie zazdrości i sposoby na jej rozładowanie. Dzięki temu łatwiej im przyjąć, że np. inni mają fajniejsze zabawki.

9. Duma

Dzieci dowiedzą się, czym różni się duma od szczęścia.

10. Radość

Dzieci podczas warsztatów eksplorują uczucie radości.



Organizacja

Zajęcia odbywają się raz w miesiącu
(średnio 1 raz na 3 tygodnie)

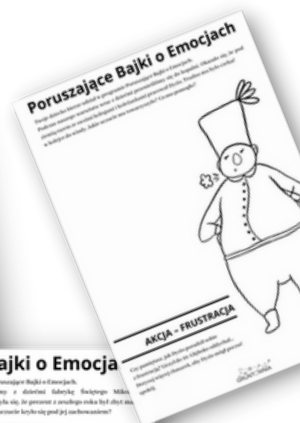
- Realizujemy **10 tematów**.
- Każde warsztaty trwają **45 - 60 minut**.
- Zajęcia prowadzą **2 trenerki z wykształceniem** wyższym kierunkowym (psychologia, pedagogika), co wpływa na jakość zajęć!
- **Warsztaty angażują całą grupę**, dzięki temu żadne dziecko nie siedzi samotnie przy stoliku.
- Wychowawca otrzymuje **pakiet materiałów** do dalszej pracy, dzięki któremu pogłębia tematykę warsztatów.
- Wychowawcy uczestniczą w **2-godzinnym spotkaniu**, które pomaga im adekwatnie wspierać dzieci.
- Rodzice uczestniczą w **2-godzinnym spotkaniu**, podczas którego omawiane są pilne wyzwania rodzicielskie.
- Rodzice otrzymują dostęp do **e-booka "Jak mądrze wspierać emocje dziecka?"**, dlatego wiedzą, o czym są warsztaty, jakie tematy poruszyć z dziećmi, ale też dowiadują się więcej o emocjach swoich i dziecka, co pozytywnie wpływa na ich relacje w rodzinie.



Bonusy

Co jeszcze zapewniamy w ramach programu?

- Instrumenty intuicyjne, na których dzieci grają, a nie jedynie ich słuchają :)
- Kolorowanki po każdej bacie dla każdego dziecka, aby lepiej zapamiętać ich treść!
- E-booki zarówno dla rodziców jak i dla nauczycieli.



Co więcej!

Prouszające Bajki o Emocjach jest pierwszym i jedynym programem rekomendowanym dla dzieci od 4 roku życia.

Ocenę wydały cztery instytucje państwowe:

Ośrodek Rozwoju Edukacji,

Instytut Psychiatrii i Neurologii

Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii

Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych



Opinia o programie

Program **PORUSZAJĄCE BAJKI O EMOCJACH**, koordynowany w Polsce przez **Głównego Centrum Dobrych Szkoleń Maria Maruszczyk**, z siedzibą w Warszawie 03-510, przy ul. Prądnickiej 6/138, spełnia standardy jakości poziomu I – **Program obiecujący***, zgodnie z kryteriami oceny przyjętymi w ramach *Systemu rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego*.

PORUSZAJĄCE BAJKI O EMOCJACH jest programem profilaktyki uniwersalnej ukierunkowanym na wspieranie rozwoju kompetencji emocjonalno-społecznych dzieci w wieku przedszkolnym. Realizowane metodą dramy zajęcia stwarzają dzieciom warunki do uczenia się rozpoznawania, nazywania i konstruktywnego wyrażania emocji. Na program składa się cykl 10 zajęć dla dzieci, wsparcie nauczycieli i spotkania dla rodziców.

Informacje na temat programu są zamieszczone na stronie www.programyrekomendowane.pl

Niniejsza opinia jest ważna do dnia 21 września 2026 roku.

p.o. DYREKTOR
Państwowej Agencji Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych
Katarzyna Michalska
Katarzyna Michalska

p.o. DYREKTOR
Ośrodka Rozwoju Edukacji
w Warszawie
Tomasz Model
mgr inż. Tomasz Model

Dyrektor Krajowego Biura
ds. Przeciwdziałania Narkomanii
Piotr Jablonski
Piotr Jablonski

DYREKTOR
Instytutu Psychiatrii i Neurologii
Halina Serkiewicz-Jarosz
Prof. dr hab. n. med. Halina Serkiewicz-Jarosz

Warszawa, 21 września 2021 roku.

* Poziomy jakości programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego: **Program obiecujący** - program dysponujący wynikami ewaluacji procesu uprawniającymi do wnioskowania o możliwości uzyskania oczekiwanych rezultatów w efekcie jego realizacji. **Dobra praktyka** - program o potwierdzonej w badaniach ewaluacyjnych skuteczności w zakresie wpływu na czynniki pośredniczące w osiągnięciu zmian w zachowaniu. **Program modelowy** - program o potwierdzonej w badaniach ewaluacyjnych skuteczności w zakresie wpływu na zachowania problemowe.

Opinie nauczycieli i rodziców

To mówią specjaliści i rodzice, których dzieci wzięły udział w programie:

"Dzieci nabyły umiejętność radzenia sobie z różnymi emocjami, wyrażania własnego zdania i emocji oraz bezkonfliktowego rozwiązywania problemów."

"Po zajęciach jest lepsza komunikacja między mną a dziećmi, które starają się słuchać, a nie przekrzykiwać siebie nawzajem, co ułatwia prowadzenie zajęć dydaktycznych. Jest mniej przypadków sytuacji konfliktowych, dzieci starają się radzić sobie z emocjami, nazywają to, co przeżywają w danej chwili, otwierają się (a nie jak było wcześniej, zamykają) na propozycję rówieśników i nauczyciela, wspólnie poszukują rozwiązań, uczą się być asertywnym i dbać o swoje i cudze granice. Bajki pomogły również w relaksacji dzieci, przez co są one poprzez opowieści, bądź wspólne czytanie spokojniejsze."

"Bajki wpłynęły na radzenie sobie z emocjami, ukazały cenne wartości i nauczyły dzieci współpracy."

"Wiem, jak rozmawiać z dziećmi w trudnych sytuacjach i jak je rozwiązać."

"Spotkanie z rodzicami bardzo mi się podobało. Bardzo trafne spostrzeżenia. Wszystko podparte wiedzą i doświadczeniem."

"Dzieci poszerzyły swoją wiedzę i wyobraźnię."

"Przede wszystkim zajęcia pomogły dzieciom w rozwiązywaniu różnych emocji, jak sobie z nimi poradzić itp."

"Dzięki zaproponowanym bajkom dzieci miały okazję rozpoznawać, nazywać oraz wyrażać swoje uczucia."

98% nauczycieli i rodziców rekomenduje udział w programie.

Prowadzące program Poruszające Bajki o Emocjach w Warszawie

Gruntownia



Skontaktuj się z nami!



609 808 086



gruntownia.bajki@gmail.com



www.bajkioemocjach.pl

