



## I SZANOWNI RODZICE! DRODZY OPIEKUNOWIE!

Na dzisiejszych zajęciach realizowanych w ramach cyklu „Podróż po świecie wartości” rozmawialiśmy, czym jest odporność psychiczna, czyli siła wewnętrzna, która pomaga radzić sobie w wymagających sytuacjach. Uczniowie zapoznali się z historią chłopca, który wskutek kryzysu wenezuelskiego ze względów politycznych i ekonomicznych był zmuszony wraz z rodzicami emigrować do Kolumbii. Bohater historii opisał w liście, jak w takiej trudnej sytuacji można sobie radzić – czego nauczył się od swoich rodziców i jak każdy, niezależnie od wieku, może budować swoją wewnętrzną siłę, czyli odporność psychiczną.

Celem zajęć było zwrócenie uwagi uczniów na znaczenie odporności psychicznej (siły wewnętrznej).

Po zajęciach uczeń potrafi:

- wyjaśnić, na czym polega odporność psychiczna;
- wyobrazić sobie, że nawet w trudnych sytuacjach można zachować spokój;
- wymienić sposoby, które mogą mu pomóc poradzić sobie w trudnych sytuacjach;
- zrozumieć, że warto rozwijać swoje mocne strony i pracować nad sobą;
- zrozumieć, że w trudnych sytuacjach ma prawo zwrócić się o pomoc do innych ludzi.

### **Propozycja aktywności w domu**

1. Narysuj z dzieckiem koła ratunkowe. Porozmawiajcie i zapiszcie w każdym kole, do kogo dziecko może się zwrócić o pomoc, gdy ma trudność.
2. W domu rozlosujcie karteczki ze swoimi imionami. Zadanie polega na tym, żeby tego dnia sprawić wylosowanej osobie przyjemność. Możecie takie losowania przeprowadzać przez tydzień. Na koniec porozmawiajcie ze sobą, jak się czuliście, sprawiając drugiej osobie przyjemność i jak się czuliście, gdy ktoś robił coś dla Was.
3. Razem wypiszcie, co Wam pomaga, gdy spotyka Was coś trudnego. Jak możecie nawzajem sobie towarzyszyć w takich sytuacjach?
4. Postaraj się raz dziennie wskazać choćby drobną rzecz, o której możesz dziecku powiedzieć, że jesteś mu za nią wdzięczna/wdzięczny. Jest duża szansa, że gdy dziecko usłyszy, że zrobiło coś dobrego, coś pozytywnego na swój temat, będzie chciało tę czynność powtórzyć. To pomaga dzieciom uwierzyć w siebie i zacząć zauważać swoje mocne strony.