

## **Małe wielkie głosy** **zajęcia grupowe dla dzieci nieśmiałych w wieku 8-9 lat**

Program zajęć obejmuje następującą tematykę:

1. Poznajemy się - zajęcia integracyjne, kontrakt.
2. Emocje mają moc - rozpoznawanie i nazywanie emocji. Uświadamianie, że każda emocja jest ważna.
3. Co robić, kiedy się boję - strategie radzenia sobie ze strachem.
4. Jestem wyjątkowa/wyjątkowy - wzmacnianie samooceny poprzez zauważanie swoich mocnych stron.
5. Złość nie musi krzywdzić. Bezpieczne sposoby wyrażania złości.
6. Nie dziękuję - o asertywności.
7. Ja i inni - o relacjach i przyjaźni.
8. Mogę popełniać błędy. Nie ma ideałów.
9. Mój głos się liczy - wzmacnianie wiary w siebie.
10. Świątujemy swój mały sukces. Podsumowanie cyklu zajęć.

Program zajęć może być modyfikowany w zależności od potrzeb uczestników grupy.

Termin – środa godz. 17.30 – 18.30.

Prowadząca – Dagmara Zalewska-Syryca

Nabór wewnętrzny (dzieci z listy oczekujących na TUS).