

Programy
primární
prevence
pro ZŠ

Od roku
2013

- podpora **psychické odolnosti** dětí
- motivace k **překonávání** překážek
- zlepšení **komunikačních** dovedností a **empatie**

- posílení schopnosti zvládat **zátěžové situace**
- trénink bezpečného **vyjadřování** a **zpracování emocí**





Jak se máš?

Děti se učí rozlišovat radost, smutek, strach a hněv. Pomocí her trénují různé způsoby, jak během prožívání těchto emocí správně reagovat.

Pro MŠ, 1. a 2. ročník

Jak zvládnout svoje emoce?

Děti interaktivním způsobem procházejí 4 oblasti, které v počátku puberty nejčastěji řeší: vlastní hodnotu a vzhled, nestálost emocí, nadužívání internetu a navazování vztahů.

Pro 4.-5. ročník



Na vlně emocí

Během aktivit a diskuzí se žáci učí popsat a zpracovat své pocity, chápat a respektovat dynamiku emocí u sebe i u druhých. Dostanou také tipy, jak si poradit při projevech úzkosti a stresu.

Pro 8. a 9. ročník

