

# Mysle pozytywne



Temat

## *Peaceful Kids Program*

—

Realizujący:  
20 Flora St  
Kirrawee NSW 2232  
tel: 0 488 933 089  
email: [info@kidsinspired.com.au](mailto:info@kidsinspired.com.au)  
[www.kidsinspired.com.au/kids-wellbeing](http://www.kidsinspired.com.au/kids-wellbeing)

## Cel ogólny programu



Peaceful Kids to program oparty na uważności i psychologii pozytywnej, mający na celu zmniejszenie lęku i stresu oraz zwiększenie odporności u dzieci od 4 do 16 roku życia. Program został stworzony po to, aby zaspokoić potrzeby w szkołach, aby zaoferować wszystkim dzieciom, które cierpią na wszelakie lęki, program odpowiedni dla rozwoju, zapewniający dzieciom umiejętności, praktykę i wsparcie w zakresie wykorzystywania strategii radzenia sobie ze stresem, które łagodzą objawy lęku i stresu. Program ten pomaga dzieciom budować ich odporność emocjonalną, dzięki czemu są one lepiej przygotowane do radzenia sobie z codziennymi stresem, które przynosi im życie. Program obejmuje również zaangażowanie rodziców i zaangażowanie we wspieranie strategii w domu.

## Cele szczegółowe

- Minimalizacja objawów lęku i stresu
- Budowa odporności emocjonalnej
- Umożliwienie dzieciom samodzielnego radzenia sobie z niepokojem
- Nauka metod skupienia uwagi, które używać będą przez całe życie
- Minimalizacja objawów lękowych, które mogą występować w przyszłości
- Metody samo-wyciszania
- Rozwijanie inteligencji emocjonalnej

Dzieci uczą się:

- Podstawowej teorii dotycząca skupienia uwagi i jej wpływu na mózg oraz zmniejszanie stresu i niepokojów.
- Różnicy sposobów skupienia uwagi w praktyce i włączania praktyki w życie.
- Ich uczuć i sposobu, w jaki odnosi się to do poziomu lęku i stresu.
- Zrozumienie stresu i jak odnosi się osobiście do nich
- Zrozumienie czynników wyzwalających stres i jak uspokoić się, gdy czujesz się zestresowany
- O fizycznych objawach stresu i lęku i nauce samoregulacji
- Zmartwieniach i jak wpływu na ich szczęście
- Różne rodzaje myślenia, które zwiększają lęk

Peaceful Kids to 8-tygodniowy program dla małej grupy dzieci w wieku wczesnoszkolnym lub gimnazjalnym, organizowany w szkole lub prywatnie, prowadzonej przez wyszkolonego lidera Peaceful Kids.

## Metody pracy



Dzieci uczą się życiowych umiejętności radzenia sobie ze stresem, takich jak:

- Ćwiczenia w zakresie skupienia uwagi
- Ćwiczenia pozytywnej psychologii
- Techniki, które zmniejszają niepokój
- Zakres praktycznych i ekspresyjnych strategii radzenia sobie
- Strategie rozwiązywania problemów
- Formy wyrażania zmartwień
- Stawianie czoła krok po kroku wyzwaniom i obawom
- Strategie prewencyjne pomagające zapobiegać narastaniu stresu
- Dostrajanie do własnych ciał i umysłów
- Zrozumienie i rozpoznawanie własnych uczuć
- Docenianie chwili obecnej.

## Założenia



Grupa 4 do 6 dzieci uczestniczy w zajęciach raz w tygodniu w okresie 8 tygodni.

## Opis programu



- Sesje trwają około 1 godziny
- Sesje obejmują naukę zakresu skupienia medytacji i medytacji, skutecznych strategii radzenia sobie ze stresem i pozytywnych ćwiczeń psychologicznych.
- Dzieci każdego tygodnia uczą się nowej medytacji, a następnie codziennie ćwiczą w domu.

## Ewaluacja



Ze względu na swoistą organizację i strukturę programu, który dostępny jest poprzez wykupienie licencji trudno znaleźć jest jakąkolwiek formę ewaluacji. Opiera się ona jednak na sprawdzonych terapiach opartych na dowodach i badaniach z programu redukcji stresu opartego na uważności (MBSR), zintegrowanej z Mindfulness terapii poznawczej (MiBCT), pozytywnej psychologii oraz akceptacji i zaangażowania w terapii.

–

### **Place2Be oferuje program wspierający usługi na potrzeby szkół.**

Zajęcia opierają się na zespole złożonym z co najmniej pracowników Place2Be w skład którego wchodzi zarówno personel kliniczny jak i wysoko wykwalifikowani wolontariusze, którzy zapewniają szerokie spektrum działań.

Każda szkoła ma kierownika projektu Place2Be, doświadczonego terapeutę który nadzoruje świadczenie usług i ocenę oraz ściśle współpracuje z nauczycielami prowadzącymi i ich zespołami.

Nasze praktyki doradcze stanowią doskonałą okazję do pracy z dziećmi w bezpiecznym otoczeniu terapeutycznym w szkole podstawowej lub średniej. Poprzez rozmowy, kreatywną pracę i zabawę, nasi doradcy zapewniają dzieciom możliwość bycia wysłuchanym i wyrażania swoich uczuć.

Usługi obejmują:

- **Dla dzieci:**
  - poradnictwo indywidualne i grupowe,
- **Dla rodziców lub opiekunów:**
  - wsparcie terapeutyczne,
- **Dla dyrektorów szkół i pracowników szkoły:**
  - szkolenia, indywidualne porady i konsultacje.

Place2Be przestrzega obowiązujących w szkołach procedur ochrony dzieci i ściśle współpracuje z zespołem kierowniczym w szkole.

### **Doradztwo indywidualne**

W cotygodniowych sesjach w ramach doradztwa zapewniamy wsparcie terapeutyczne dzieciom. Dzieci wykazują dużą potrzebę pracy ukierunkowaną na możliwość bycia wysłuchanym i wyrażania swoich uczuć. Przeszkoleni doradcy dostosowują sesje do potrzeb każdego dziecka. W przypadku młodszych dzieci podejście terapeutyczne zachęca dzieci do wyrażania się w sposób niewerbalny, na przykład poprzez sztukę lub zabawę.

Dzieci mogą się zgłosić do same lub mogą zostać zgłoszone przez rodzica lub opiekuna, nauczyciela lub inną placówkę.

Po zajęciach w placówce rodzice zgłosili poprawę samopoczucia u 71% dzieci, które otrzymały poradnictwo od Place2Be.

### **Dla dzieci:**

#### **Indywidualna usługa w porze długiej przerwy (lunch) w szkole - Place2Talk**

Ten serwis to spokojne miejsce do rozmowy i zabawy podczas pracowitego dnia szkolnego. Ma stałą obecność w szkołach i jest otwarty dla wszystkich uczniów. Pomaga to dzieciom zrozumieć rolę Place2Be w szkole i pozwala zespołowi Place2Be zidentyfikować dzieci, które potrzebują bardziej dogłębnego wsparcia.

W 2015/16 33% dzieci w szkołach podstawowych Place2Be korzystało z tej usługi, a 68% z tej grupy odwiedziło więcej niż jeden raz.

### **Praca w grupie:**

Place2Be oferuje całą gamę możliwości pracy nad konkretnymi zagadnieniami, takimi jak przyjaźń, poczucie własnej wartości, koncentracja, zaufanie i zastraszanie.

#### **Dla rodziców i opiekunów:**

Poprzez doradztwo i wsparcie, Place2Be może pomóc rodzinom i opiekunom:

- Rozluźnić się w roli rodzicielskiej
- Rozwiązać pewność siebie
- Rozwijać pozytywne relacje z dziećmi

#### **Dla pracowników szkoły - Place2Think:**

Nauczycielom i personelowi szkoły oferuje się konsultacje w celu opracowania praktycznych podejść, które pozwolą im skuteczniej wspierać dzieci.

#### **Trening**

**Place2Be oferuje szeroki zakres specjalistycznych kursów na temat dobrostanu dzieci.**

Monitorowanie i ocena wpływu pracy było głównym założeniem od momentu założenia Place2Be w 1994 roku.

Kierownicy projektów szkolnych (SPM) w każdej szkole uzyskują zgodę rodziców na zbieranie danych dotyczących ich dziecka. SPM prosi nauczycieli, dzieci, rodziców i młodzież o wypełnienie ankiet dotyczących ich zachowań i dobrego samopoczucia emocjonalnego i społecznego przed rozpoczęciem interwencji i po zakończeniu interwencji.

Regularnie monitorowane są skierowania, przyjmowane interwencje i świadczone usługi w szkołach. Pod koniec każdego roku akademickiego wyniki dzieci analizowane są na podstawie anonimowych ankiet.

Place2Be jest członkiem konsorcjum Child Outcomes Research Consortium (CORC), związkiem specjalistów zdrowia psychicznego z 70 Child and Adolescent Mental Health Services (CAMHS) w Wielkiej Brytanii i Skandynawii. Każdego roku Place2Be otrzymuje raport porównujący wyniki usług z resztą CORC. W 2014/15 roku dzieci widziane przez Place2Be i ich rodziców oceniali problem podnosząc i poprawiając użyteczność usługi znacznie bardziej pozytywnie niż użytkownicy usług z reszty CORC.

Place2Be ma długą historię współpracy społecznością akademicką, zarówno pod względem udostępniania danych i projektów dla zainteresowanych badaczy, jak i budowania relacji z przyjaciółmi, którzy udzielili bezcennych porad i wskazówek oraz zewnętrznego potwierdzenia dla wyników badań i oceny.

Dzieci, które mają indywidualne doradztwo Place2Be, wykazują znaczną poprawę w zakresie dobrego samopoczucia emocjonalnego i relacji rówieśniczych, z mniejszymi problemami z zachowaniem. Nauczyciele i rodzice twierdzą, że poprawa tego zakresu ma pozytywny wpływ na naukę w klasie.

W roku akademickim 2015/16 firma Place2Be wspierało:

- 4 881 dzieci i młodzieży poprzez ponad 76 465 indywidualnych sesji doradczych
- w sesjach poradnictwa grupowego uczestniczyło 1 125 dzieci
- 35 182 dzieci i młodzieży zdecydowało się na jedną z naszych 65 279 sesji podczas przerwy - „Place2Talk” - które są otwarte dla wszystkich.

Według nauczycieli wśród dzieci biorących udział w programie dostrzec można było 76% poprawy a według samych dzieci aż 88% poprawy. 79% dzieci uznało, że dzięki konsultacji ich stosunki rówieśnicze uległy poprawie. 74% dzieci i młodzieży powiedziało, że dzięki zajęciom poprawiła się ich sytuacja domowa.