

Mysle pozytywne



Temat

Relax Kids

—

Realizujący:

Materiały dostępne na stronie

www.relaxkids.com/

www.facebook.com/pg/relaxkidsofficial

Realizujący

Pomysłodawczynią Relax Kids w 2000 roku była Marneta Viegas. Opracowała unikalny system nauczania dzieci. Napisała 6 książek i opracowała gamę płyt CD. W ciągu ostatniej dekady przeszkoliła ponad 2000 trenerów w swojej wyjątkowej metodzie i setkach innych nauczycieli szkolnych. W Europie program jest realizowany w Wielkiej Brytanii, Holandii i Rumunii.

Cel ogólny programu



Relax Kids jest programem, który pomaga dzieciom radzić sobie ze stresem, niepokojem i trudnymi uczuciami, jednocześnie zwiększając poczucie własnej wartości, pewność siebie i poprawiając jakość snu.

Cele szczegółowe

Relax Kids oferuje warsztaty dla dorosłych i lekcje dla dzieci za pomocą unikalnej 7 krokowej metody nauczania relaksacji. Lekcje Relax Kids to siedmiostopniowy projekt z ruchem, grami, rozciąganiem, masażami, regulacją oddechu, afirmacjami i wizualizacjami, które pomagają dzieciom zarządzać energią i odpoczywać, jednocześnie zwiększając świadomość i umiejętność skupienia uwagi.

Metody pracy



Sesje Relax Kids są wspierane przez szereg wysokiej jakości książek relaksacyjnych i skupienia uwagi oraz płyt CD. Oferta obejmuje produkty dla dzieci i nastolatków. Relax Kids stworzyło unikalną gamę wysokiej jakości produktów, które pomagają dzieciom stać się bardziej uważnymi, radzić sobie ze stresem i lękiem, jednocześnie budując poczucie własnej wartości i pewności siebie. Lekcje Relax Kids zachęcają do kreatywności, pewności siebie i spokoju oraz promują zdrowe nawyki i dobre samopoczucie. Relax Kids jest obecnie używany w ponad 40 krajach i jest wspierany przez psychologów dziecięcych, terapeutów, pracowników socjalnych, nauczycieli, mentorów nauczania i liderów grup młodzieżowych.

Założenia i Opis programu



Strategie i umiejętności Relax Kids mogą być wprowadzane podczas wielu zajęć, warsztatów i wydarzeń:

- Cotygodniowe zajęcia zazwyczaj odbywają się w blokach 6-tygodniowych. Grupy wiekowe objęte przez Relax Kids są następujące:
 - Małe gwiazdy (w wieku 3-5 lat)
 - Magiczne przygody (w wieku 6-9 lat)
 - Chill Skills (wiek 10+)
- **Warsztaty Relax Kids** - Te wydarzenia mogą obejmować wiele tematów, np. „Bądź szczęśliwy”
- **Sesje szkolne** – można wprowadzić Relax Kids do szkoły lub przedszkola twojego dziecka na wiele sposobów, w tym specjalne zjazdy, warsztaty jednorazowe, cotygodniowe zajęcia i kluby po szkole. Zajęcia wpisują się w program wychowania fizycznego.
- **Sesje rodzinne / sesje indywidualne** - Te sesje są przeprowadzane są w domu i obejmują sesje Relax Kids tylko dla rodziny. Jest to specjalna godzina na wyłączenie telewizora i skupienie się na sobie.
- **Just Relax dla dorosłych** - Bycie rodzicem to ciężka praca, a sesje są skierowane do zapracowanych mam, ojców lub innych dorosłych, którzy odczuwają presję codziennego życia lub chcieliby mieć szansę, by mieć godzinę dla siebie.
- **Dobre samopoczucie nauczycieli** - Dobre samopoczucie grup pracowników ma ogromne znaczenie dla każdej organizacji, niezależnie od tego, czy są to nauczyciele w szkole, czy inne grupy pracowników.