

Wybierz program JA czyli KTO?

Wyjątkowy program pracy z
emocjami dzieci w wieku
szkolnym



Akademia Ja Sp. z o.o.
Tel.: 502 313 636 | 603 447 284
e-mail: biuro@akademia-ja.pl
www.akademia-ja.pl

Dlaczego program „JA czyli KTO?”?

Każdy rodzic chce, aby jego dziecko wyrosło na dorosłego pewnego siebie, znającego swoją wartość, skomunikowanego ze swoimi emocjami, potrafiącym sobie radzić ze stresem i trudnościami, tak żeby w przyszłości dobrze radził sobie z życiem osobistym i zawodowym.

A jak wygląda to w praktyce? Badania pokazują, że polskie nastolatki mają najgorszą samoocenę w Europie! Około jedna trzecia nastolatków w Polsce ma objawy depresji, z tego jeden na stu ma myśli samobójcze. Pracodawcy narzekają na młodych pracowników, że są roszczeniowi, nielojalni, nie chcą się angażować.

Skąd bierze się ta rozbieżność między oczekiwaniami rodziców a rzeczywistością? Bardzo często jest to brak skomunikowania z własnymi emocjami przez młodych ludzi, nieumiejętność radzenia sobie ze stresem i współpracy z innymi ludźmi.

My chcemy wesprzeć Państwa dzieci, aby w przyszłości zostały dorosłymi świetnie radzącymi sobie z otaczającym je światem! Jak? Poprzez program wspierania emocji od najmłodszych lat przedszkolnych, aż do końca szkoły podstawowej. Każdy moment jest dobry, aby pomóc dzieciom i młodzieży w ich przyszłej drodze!



Kim jesteście?

Jesteśmy trenerkami, mamami i przedsiębiorcami. Od lat prowadzimy własne firmy, a od 2014 roku postanowiłyśmy współtworzyć Akademię JA.



W Akademii JA zajmujemy się zarówno rozwojem osobistym, jak i biznesowym. Propagujemy metody coachingowe oraz wdrażamy nowatorskie rozwiązania trenerskie. Nasze wieloletnie doświadczenie w pracy z ludźmi, a także znajomość programu nauczania w szkołach pozwoliły nam zaobserwować, że obszar ludzkich emocji jest niewystarczająco wspierany na wczesnym etapie rozwoju.

Dorośli do edukowania dzieci o emocjach podchodzą intuicyjnie, często przenosząc na nie własne schematy przeżywania i radzenia sobie z emocjami, nie zawsze właściwe i konstruktywne.

Naszym celem jest, aby dzieci od najmłodszych lat potrafiły o emocjach rozmawiać, aby dobrze radziły sobie z emocjami a w konsekwencji wyrosły na osoby pewne siebie i swojej wartości. Czyba każdy z nas chciałby, aby jego dziecko wyrosło właśnie na takiego dorosłego, prawda?



Dzięki naszemu wykształceniu wiemy jak wspierać człowieka w jego rozwoju. Nasze doświadczenie w zawodzie trenerów i coachów pozwoliło wypracować nam metody, które są najbardziej efektywne, a bycie mamami jak być z dzieckiem i pomagać mu w odkrywaniu świata.

Program, który proponujemy Państwu jest odpowiedzią na problemy widoczne w wielu obszarach:

- Rodzice poszukują sposobów wychowania wspierających dzieci w pełnym i prawidłowym rozwoju. Mają oni coraz większą wiedzę, dzięki coraz większej dostępności materiałów edukacyjnych w postaci różnych publikacji. Wraz z rosnącą wiedzą, rosną ich oczekiwania odnośnie przedszkola, szkoły i zajęć dodatkowych;
- Nauczyciele i szkoły zauważają rosnące problemy wychowawcze – kolejne roczniki definiowane są jako “coraz trudniejsze”, co objawia się brakami w prawidłowym funkcjonowaniu w grupie i adekwatnym radzeniu sobie z emocjami. Rodzice często oczekują, że to przedszkole czy szkoła zapewni im właściwe wejście w kolejny etap rozwojowy;
- Pracodawcy poszukują młodych pracowników, którzy będą czuli się odpowiedzialni za powierzone działania, będą potrafili pracować w grupie i świadomie podejmować decyzje. Tymczasem narzekają, że wielu młodych wchodzących na rynek, to jeszcze nieodpowiedzialne dzieci, które nie potrafią adekwatnie ocenić swoich kompetencji;
- Lekarze alarmują, że depresja jest aktualnie na 4 miejscu wśród najbardziej powszechnych chorób, w Polsce cierpi na nią aż 1,5 mln osób, prognozowane jest, że w 2020 roku wysunie się ona na niechlubną drugą pozycję. Nie omija ona również dzieci i młodzieży, aż 11% osiemnastolatków ma depresję! Należy pamiętać, że zbudowanie w dziecku poczucia własnej wartości i świadomości swoich emocji, a także konstruktywnych sposobów rozwiązywania problemów wpływa pozytywnie na jego zdrowie psychiczne.

„JA czyli KTO?” – wsparcie dla dzieci i nastolatków



Program pozwala młodemu człowiekowi łatwiej przejść przez burzliwy okres dorastania - pomaga zrozumieć swoje uczucia, zbudować stabilną tożsamość, zaakceptować siebie.

- Zajęcia prowadzą certyfikowani trenerzy
- Programy są dostosowane do możliwości rozwojowych dzieci.
- Zajęcia są prowadzone na dużej ilości autorskich materiałów.
- Systemowe podejście do rozwoju rodziny.

Program pracy z emocjami powstał z poczucia potrzeby działania w tym obszarze. W Polsce praca z emocjami dzieci najczęściej sprowadza się do pojedynczych lekcji na godzinach wychowawczych lub włączania dzieci do programów profilaktyczno-terapeutycznych. Niestety, ale o emocjach zaczynamy mówić dopiero wtedy, gdy dochodzi do sytuacji trudnych, a nawet skrajnych - agresji werbalnej bądź fizycznej na innych osobach lub na rzeczach, a także autoagresji. Dla porównania można podać szkoły w Danii, najszcześniejszym kraju świata, gdzie co tydzień poświęca się godzinę na pracę dzieci z emocjami. Na takich lekcjach dzieci uczą się jak rozmawiać, rozpoznawać emocje własne i innych, radzić sobie z problemami, wypracowywać rozwiązania konfliktów.

Przez blisko 20 lat szkoleń dla biznesu słyszałyśmy pytanie:

“Dlaczego w szkole nas tego nie uczą?” i zastanawiałyśmy się

“No właśnie - dlaczego?”. Zauważyłyśmy jak ważne jest świadome rozwijanie emocji i że musi ono trwać od wczesnego dzieciństwa do okresu pełnoletności. Podpowiada to też Stuart Shanker mówiąc o nauce samoregulacji, Jesper Juul o radzeniu sobie z emocjami czy koncepcje polskiej psycholog Agnieszki Stein. Dzieci i młodzież prawie co roku stają przed nowymi wyzwaniami i problemami, których właściwe przepracowanie i zrozumienie powoduje stworzenie skutecznych schematów działań.

Nasz autorski program „JA czyli KTO?” skierowany jest do dzieci i młodzieży:

- „JA” – klasy 1-2
- „TY” – klasy 3-5
- „MY” – klasy 6-8



"JA czyli kto?" pokazuje dzieciom ich "nową starą" odsłonę. Już trochę osadzone w sobie zdążyły się oswoić ze sobą, zmierzyć się z rzeczywistością i odnaleźć w niej. W tym czasie biologia płata im figla i ciało zaczyna się zmieniać a emocje szaleją. Dzieci znowu szukają siebie, swojej tożsamości, a co dla nich najtrudniejsze - często w innym, mniej sprzyjającym otoczeniu.

Rodzice i nauczyciele mówią o tych dzieciach: „ciągle gada”, „wiecznie dyskutuje”, „emocje w nim hulają”.

Program „Ja czyli KTO?” jest odpowiedzią na te problemy: **uczy jak rozwiązywać konflikty, a także jak być asertywnym, dbać o swoje i cudze granice.**

W ramach programu „JA czyli KTO?” oferujemy po 30 spotkań przeznaczonych na bloki „JA” „TY”, „MY”.

Czas trwania zajęć dopasowany jest do możliwości dzieci w wieku szkolnym. Zajęcia odbywają się 1 raz w tygodniu - są to spotkania 120 minutowe (2 razy po 60 minut plus przerwa).

Zajęcia są prowadzone przez naszych certyfikowanych trenerów, którzy przeszli specjalne szkolenie doświadczając metod na sobie.

Program przede wszystkim buduje silne i stabilne poczucie własnej wartości. Zrozumienie i akceptację dla siebie, swoich i cudzych emocji. Pomaga przejść młodzieży przez trudny czas dojrzewania, poprzez umiejętność asertywnego komunikowania własnych potrzeb i odczuć.

„JA”

Szkoła podstawowa: klasy 1-2



Cel:

Program "JA" został tak zaprojektowany, aby wspierać dzieci w pierwszych latach szkoły podstawowej. Pomaga radzić sobie z pojawiającym się w tym czasie lękiem związanym z funkcjonowaniem w społeczeństwie, a także pozwala zrozumieć potrzeby i emocje innych.

Metoda:

Autorska metoda, w skład której wchodzi podręcznik z ćwiczeniami, które zabezpieczają rozwój kompetencji emocjonalnych i poznawczych, a także kompetencji społecznych. Dzieci przez świat emocji prowadzi **maskotka JA**. W skład zestawu wchodzi: scenariusze do prowadzenia zajęć, karty pracy dla dzieci, karty pracy dla grupy, rozsypanka zdjęć, emonakładki, maskotka JA.

Co zyska dziecko?

Początek szkoły podstawowej to newralgiczny dla dzieci czas w kwestii poczucia własnej wartości. Dzieci potrafią już bardziej niż przedszkolaki kontrolować emocje, nie oznacza to jednak, że tych emocji jest mniej. Wrażliwość dzieci dotyczy głównie ich osoby-**chcą być akceptowane, kochane, doceniane.**

Program pomaga dzieciom w akceptacji ich emocjonalności. Daje podstawy do skutecznego **nazywania i rozumienia wewnętrznych odczuć**. Pomaga w budowaniu stabilnego obrazu swojej osoby, niezależnego od bodźców zewnętrznych.

„TY”

Szkoła podstawowa: klasy 3-5



Cel:

Program „TY” kierowany jest do dzieci klas 3-5. Pomaga radzić sobie dziecku z jego dużą wrażliwością, ponieważ w tym wieku łatwo jest je skrzywdzić i sprawić przykrość, szczególnie ważna jest dla niego akceptacja i aprobata. Kolejną trudnością, którą program pozwala przepracować jest rosnąca agresja wśród chłopców i ostracyzm u dziewczynek. Program skupia się na rozwoju inteligencji emocjonalnej i empatii opierających się na uwadze, aktywnym słuchaniu, odczuwaniu rezonansu emocjonalnego, a także uruchomieniu duchowości.

Metoda:

Autorska metoda, w skład której wchodzi podręcznik z ćwiczeniami, które zabezpieczają rozwój kompetencji emocjonalnych i poznawczych, a także kompetencji społecznych.

W skład zestawu wchodzi: scenariusze do prowadzenia zajęć, karty pracy dla uczniów, rozsypanka zdjęć, emonakładki.

Co zyska dziecko?

Dzięki zajęciom młodzież nauczy się działania na rzecz istotnych wartości i dobra wspólnego, a przede wszystkim, na rzecz siebie. Młody człowiek dowie się, **w jaki sposób pokierować swoje emocje**, tak by wpływały na **konstruktywne** działanie. Pozna również **metody radzenia sobie ze stresem i złością** oraz **sposoby ułatwiające pracę na pozytywnych emocjach**.

„MY”

Szkoła podstawowa: klasy 6-8



Cel:

Program „MY” dedykowany jest młodzieży w trudnym dla nich i otoczenia okresie dojrzewania. Zmieniające się ciało i psychika powoduje zawirowania w głowie młodego człowieka. Program wspiera budowanie realnego obrazu „ja”, stabilnego poczucia własnej wartości, zrozumienia swoich i cudzych emocji, akceptacji dla emocji trudnych.

Metoda:

Autorska metoda, w skład której wchodzi podręcznik z ćwiczeniami, które zabezpieczają rozwój kompetencji emocjonalnych i poznawczych, a także kompetencji społecznych. W skład zestawu wchodzi: scenariusze do prowadzenia zajęć, karty pracy dla uczniów, rozsypanka zdjęć, emonakładki.

Co zyska dziecko?

Pod koniec szkoły podstawowej trudno jest określić czy młody człowiek jest jeszcze dzieckiem czy już zaczyna być dorosłym. Jest to trudny do określenia stan przede wszystkim dla młodej osoby go doświadczającej, która musi **na nowo zrozumieć i zbudować swoje „ja”**. Program pozwala młodemu człowiekowi łatwiej przejść przez ten burzliwy okres – **pomaga zrozumieć swoje uczucia, zbudować stabilną tożsamość, zaakceptować siebie**. Młody człowiek uczy się jak prawidłowo **komunikować się i rozwiązywać konflikty**, świadomie akceptując swoje i cudze potrzeby.

Co jeszcze warto wiedzieć o programie „JA czyli KTO”?

Certyfikowani trenerzy

Twoim dzieckiem zajmie się wykwalifikowana kadra!

Każda osoba, która prowadzi zajęcia z dziećmi przechodzi Akademię Istanome, na której poznaje program i metody, szczególnie opracowując scenariusze zajęć. Trener metody doświadcza na sobie, aby w pełni móc zrozumieć procesy emocjonalne powstające w trakcie zajęć i przekazać dzieciom ideę projektu.



Autorskie materiały

Zajęcia prowadzone są z pomocą dużej ilości autorskich materiałów, dostosowanych do możliwości rozwojowych dzieci. Dzieci przez świat emocji prowadzi maskotka JA, który występuje w formie maskotki. Używamy wiele testów projekcyjnych, często pracujemy za pomocą metafory – metody te są atrakcyjne dla dzieci i angażują je w wykonywanie zadań, tym samym rozwijając ich kompetencje.



Rozwiązania systemowe

O rozwoju myślimy systemowo – uważamy, że w pełni wzrastamy, jeśli rozwijamy się całościowo. Z tego powodu, poza zajęciami dla dzieci, oferujemy zajęcia dla rodziców dla pełnego rozwoju rodziny.

Zajęcia dla rodziców – 3 warsztaty

- Jak się dogadywać na co dzień?
- Jak z emocji czerpać siłę?
- Przywództwo pełne miłości

Jak dogadywać się na co dzień?

Style komunikacyjne – jak rozpoznać?

Autodiagnoza

Mapa „moich“ dzieci, rodziców, współpracowników, bliskich...

Jak się dopasować do danego stylu odbiorcy?

Podsumowanie spotkania.

Jak z emocji czerpać siłę?

Jak odłożyć na bok kary, nagrody i zakazy - nauczyć dziecko samodzielnego rozwiązywania problemów i radzenia sobie z emocjami?

Jakie są emocje i jak na nas wpływają?

Jak pozytywnie reagować na codzienne sytuacje i wzmacniać pewność siebie dziecka?

Zabójcy motywacji wewnętrznej u dzieci.

Podsumowanie spotkania

Przywództwo pełne miłości (warsztat realizowany w asyście koni)

Jak matka i ojciec mogą być wspólnie przywódcami swojego stada?

Jakie wartości pomagają w byciu dobrym przywódcą?

Dlaczego ważna jest godność każdego członka rodziny?

Czego możemy nauczyć się od dzieci?

Co to znaczy: zdrowe i silne dziecko?



Na warsztaty z końmi można zabrać dzieci!

Jeśli masz pytania dotyczące programu „JA czyli KTO?“, zapraszamy do kontaktu, chętnie rozwiejemy wszelkie wątpliwości i przybliżymy zakres metodyczny zajęć.

Iwona Żbikowska

502 313 636

Agnieszka Zielonka

603 447 284

e-mail:

biuro@akademia-ja.pl

Zachęcamy również do zajrzenia
na naszą stronę:

www.akademia-ja.pl,

www.facebook.com/akademiajapl

