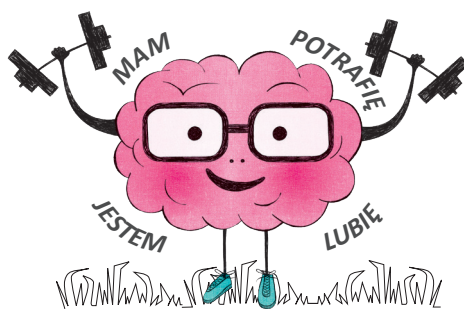




ISKRA Odporności

Informacja o programie ISKRA Odporności dla rodziców i opiekunów

Szanowni Państwo,

przedstawiamy kilka informacji na temat programu *ISKRA Odporności*, aby przybliżyć jego założenia i tematykę zajęć z uczniami.

Ostatnio często słyszymy słowo „odporność”, ale co ono właściwie oznacza? Chodzi o umiejętność „odbicia się”, powrotu do równowagi po trudnych przeżyciach i umiejętność radzenia sobie ze stresem. Chodzi również o radzenie sobie z silnymi emocjami poprzez korzystanie z mocnych stron i talentów, które posiadamy.

Program *ISKRA Odporności* składa się z jedenastu spotkań. Zajęcia mają na celu zwiększanie odporności psychicznej poprzez ćwiczenia uważności, wzmacnianie mocnych stron oraz zmienianie nawykowych sposobów myślenia.

Uważność (Mindfulness) polega na byciu obecnym tu i teraz, koncentrowaniu świadomości na tym, czego doświadczamy poprzez wykonywanie prostych ćwiczeń oddechowych i wizualizacji. Wykazano, że uważna obecność skutecznie pomaga radzić sobie z silnymi emocjami i poprawia samopoczucie.

W programie podejmowane są działania mające na celu zwiększanie odporności. Przykładem jest tworzenie własnego *Portfolio Odporności*. Uczniowie używając zwrotów: *MAM...*, *JESTEM...*, *MOGĘ...*, *LUBIĘ...*, opisują to wszystko, co może być dla nich wsparciem, odnajdując swoje mocne strony, umiejętności i talenty. Wykonywanie ćwiczeń zwanych *siłownią odporności* pomaga nie tylko uświadomić sobie, jakie są nasze zasoby, ale też uczy, w jaki sposób można je wykorzystać w życiu codziennym.

Proces ISKRA to sposób, w jaki można analizować sytuacje, które nam się w życiu zdarzają, by dostrzec wpływ sposobu myślenia na to jak się czujemy, jak postępujemy i czego nas dana sytuacja uczy. Na akronim ISKRA składa się: **I**ncydent – **S**postrzeżenia – **K**onsekwencje (uczucia) – **R**eakcja – **A**daptacja. Nasze postrzeganie sytuacji lub to, co o niej myślimy, wpływa na to, jak się czujemy i jak w rezultacie działamy. W programie stereotypowe sposoby myślenia reprezentowane są przez *Papugi Percepcji* – wyimaginowane stworzenia, które siedzą na ramieniu i szepczą nam do ucha!

Uczymy się rozpoznawać i weryfikować odpowiedzi papugi, aby reagować na trudne sytuacje w bardziej konstruktywny sposób i wyciągać wnioski na przyszłość.

Badania realizacji programu w Londynie i Tokio wykazały, że skutecznie zwiększył on odporność i poczucie własnej wartości uczestników zajęć.

Program *ISKRA Odporności* jest wprowadzany w Polsce przez niepubliczną placówkę doskonalenia nauczycieli CENTRUM POZYTYWNEJ EDUKACJI na podstawie Licencji angielskiej fundacji Partnership for Children. Więcej informacji na temat CPE i programu można znaleźć na stronach: www.pozytywnaedukacja.pl oraz www.partnershipforchildren.org.uk

