



Джерела сил та енергії



Цілі напряму джерел внутрішньої сили:

- Відчуття безпеки та захищеності
- Пізнати та пережити концепцію безпечного місця
- Пізнати природу як місце для перезарядки та релаксації
- Знати людей, до яких можна звернутися у випадку тривоги, горя чи страхів

Важливість джерел сили та енергії

Джерела сили - це захисні фактори. Вони допомагають справлятися зі складними ситуаціями та успішно вирішувати проблеми.

Почуття безпеки є основою для хороших і здорових можливостей розвитку.

Шановні батьки,

У цій частині дитячої програми ReSi+ ми розглядаємо тему джерел сили та енергії. Джерелами сили та енергії є, наприклад, місця, де ми відчуваємо себе комфортно і безпечно, або люди, які дарують нам ці відчуття. Тому ми пізнаємо з дітьми різні приємні місця та ситуації. Таким чином, діти можуть пережити свої власні почуття, пов'язані з безпекою та захищеністю. Дослідження показують, що діти, які відчувають себе в безпеці і мають навколо себе людей, які підтримують їх і дають їм відчути себе захищеними, розвивають "життестійкість". Це означає, наприклад, що вони краще вчаться і краще справляються з труднощами.

У дитячій програмі ReSi+ діти в ігровій формі досліджують природу та виконують розслаблюючі вправи. Вони створюють малюнок ("мережу довіри"), який показує, до кого вони можуть звернутися з питаннями та проблемами.

У книжці-ілюстрації діти знайомляться з місцями, де почуваються комфортно різні тварини:

Приклад вправи з дитячої програми ReSi+

Моє безпечне місце: діти разом розглядають книгу "Місця, де можна почуватися добре". У ній зображені природні пейзажі.



Контакт

ReSi+ Team
infos@resiplus.de



Керівництво проектом

Prof. Dr. Simone Pfeffer
simone.pfeffer@th-nuernberg.de

Prof. Dr. Christina Storck
christina.storck@th-nuernberg.de

Більше інформації за

посиланням: www.resiplus.de

Фінансування

Проект базується в
Нюрнберзькому університеті
прикладних наук імені Георга
Сімона Ома на факультеті
соціальних наук

Проект профінансований
Федеральним міністерством
освіти та досліджень (BMBF).



Тепер діти міркують над тим, де може ховатися тварина. На наступній сторінці зображення збільшується і показують тварину в тому місці, де вона почувається комфортно і захищено:



За допомогою запитань і розмов діти досліджують безпечне місце усіма своїми органами чуття:

Що може бачити тварина в місці, де їй комфортно? Що вона чує чи які запахи навколо? Що вона відчуває?

Після цього діти самі розповідають про місця, де вони почуваються комфортно і безпечно. Вони також можуть намалювати або сконструювати свої власні місця

Поради батькам

Як сім'я, ви створюєте для дитини місця, де вона почувається добре, і надаєте їй багато інших джерел сили та енергії. За допомогою наступних порад ви можете разом з дитиною дослідити ваші місця благополуччя і поговорити про них.

Можете спробувати:

Разом з дитиною відвідайте місця, де вам або вашій дитині комфортно. Поговоріть з дитиною про те, чому вам там комфортно.

Поділіться з дитиною досвідом інших місць, де вона почувається добре. Перевірте разом, скільки сили можна почерпнути з цих місць.