

# ISKRA Odporności



Program profilaktyki i promocji zdrowia psychicznego przeznaczony dla uczniów w wieku 11-15 lat ma na celu wspieranie odporności rozumianej jako umiejętność kontrolowania sposobu reagowania na trudne wydarzenia oraz radzenia sobie z wyzwaniami i przeciwnościami.

W trakcie 11 spotkań prowadzonych przez pedagoga uczniowie poznają sposoby wzmacniania odporności psychicznej i budowania wewnętrznej siły poprzez dostrzeganie i rozwijanie swoich mocnych stron.

Program został zbudowany na podstawie teorii naukowych i metod o potwierdzonej skuteczności z zakresu:

- terapii poznawczo – behawioralnej
- psychologii pozytywnej
- metody mindfulness (uważnej obecności)

Istotą programu są zadania i ćwiczenia zwiększające odporność poprzez:

- naukę uważnego oddychania
- tworzenie Portfolio Odporności (dostrzeganie zasobów i mocnych stron)
- analizę i przekształcanie nawykowych sposobów myślenia i reagowania w trudnych sytuacjach z zastosowaniem modelu I-S-K-R-A

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.