NORMÁLNÍ JE NEKOUŘIT ŘÍJEN, LISTOPAD A PROSINEC 2015

Tato setkání začala shrnutím pojmů a poznatků z minulých hodin (cigarety, alkohol, návyk, odvykání, závislost,…). Pan Toman volně navázal tím, že ukazoval dětem krabičku od cigaret a společně četli nápisy a vysvětlovali si i varování ministra zdravotnictví, které zde musí být.

Na tabuli napsal dva sloupečky, kdy společně sestavovali - co cigarety lidem přináší a vedle, co berou nebo způsobují. Převaha byla u druhého sloupku.

Dále se mluvilo o stresu, který kuřák prožívá, když cigaretu nemá. Aby si tento pocit děti dovedly představit uváděly případy, kdy mají stres ony: když se bojí trestu, mají hlad a žízeň, nepřinese do školy úkol, mají psát písemnou práci, dostaly špatnou známku, vidí policii,… A jak se těchto nepříjemných pocitů mohu zbavit: nechám se vyzkoušet, před písemnou prací se naučím, ...Je také možné se uvolnit pomocí dětské hry Masírování slůněte, kdy si děti ve dvojicích masírují ramena, záda, ruce, poklepávají na záda,…

S rokem 2015 jsme se rozloučili příjemným předvánočním povídáním. Co mě těší? Co si myslím, že umím dobře? Co o nás říkají rodiče, když se mi daří? Z tohoto sezení vyplynulo, jak je důležité ocenit i malé úspěchy dětí, třeba jen povšimnutí a pochvalou.

