

Ciche Supermoce

To umiejętności, których nie zawsze widać od razu, ale które mają ogromną moc. To takie zachowania, które pomagają nam być dobrymi dla siebie i innych, budować przyjaźnie i radzić sobie w trudnych chwilach. Nie robią hałasu jak superbohaterowie z bajek, ale sprawiają, że w grupie jest spokojniej, bezpieczniej i milej.

Każde dziecko ma w sobie Ciche Supermoce i może je ćwiczyć każdego dnia.

Jak pracować z kartami „Ciche Supermoce”

1. Cicha Supermoc dnia

Uświadamianie dzieciom, że pozytywne zachowania można ćwiczyć każdego dnia.

Na początku dnia nauczyciel wybiera lub losuje jedną kartę. Dzieci siadają w kole. Nauczyciel pokazuje kartę i nazywa supermoc. Krótko wyjaśnia jej znaczenie prostym językiem.

Przykład (karta: Cierpliwość):

„Dziś naszą Cichą Supermocą jest cierpliwość.

Cierpliwość pomaga nam spokojnie poczekać na swoją kolej i nie złościć się, gdy coś trwa dłużej.”

Pytania pomocnicze:

- Kiedy w przedszkolu potrzebujemy cierpliwości?
- Jak możemy dziś ją ćwiczyć?

Karta leży w widocznym miejscu. (Nauczyciel w ciągu dnia nazywa zauważone zachowania.)

Podsumowanie dnia:

„Kto dziś używał supermocy cierpliwości?”

„Jak się czuliśmy, gdy ktoś był cierpliwy?”

2. Krąg rozmowy – supermoc w praktyce

Rozwijanie rozumienia emocji, empatii.

Dzieci siadają w kole. Nauczyciel pokazuje kartę i czyta jej nazwę. Swobodna rozmowa.

Przykład (karta: Uważne słuchanie):

„Uważne słuchanie to taka supermoc, dzięki której inni czują się ważni.”

Pytania pomocnicze:

- Po czym możemy poznać, że ktoś nas słucha?
- Jak się czujemy, gdy ktoś nas uważnie słucha?
- Co może zrobić, by być dobrym słuchaczem?

Dzieci mogą odpowiadać słowem, ruchem lub gestem (np. pokazują, jak siedzi ktoś, kto słucha).

3. Supermoce w trudnych sytuacjach

Pomoc dzieciom w regulowaniu emocji i rozwiązywaniu konfliktów.

Po trudnej sytuacji nauczyciel wybiera kartę pasującą do zdarzenia. Wspólnie omawiacie sytuację.

Przykład (karta: Spokój w trudnej sytuacji):

„Widziałam, że było wam trudno. Ta supermoc pomaga nam, gdy jesteśmy źli lub smutni.”

Pytania pomocnicze:

- Co możemy zrobić, by poczuć się spokojniej?
- Jak możemy użyć tej supermocy następnym razem?

Karty nie służą do oceniania, tylko do szukania rozwiązań.

4. Mapa Cichych Supermocy grupy

Budowanie poczucia wspólnoty i sprawczości.

Raz w tygodniu dzieci przypominają sobie, jakie supermoce pojawiały się w grupie. Wybieracie 1-4 karty. Zaznaczacie je na “mapie supermocy” (np. naklejką).

Pytania pomocnicze:

- Która supermoc była z nami najczęściej?
- Którą chcemy ćwiczyć w następnym tygodniu?

CICHE SUPERMOCE

Cierpliwość



Cierpliwość uczy szacunku do tempa innych i pokazuje, że każdy może uczyć się inaczej.

Pomaga nam spokojnie poczekać, aż przyjdzie nasza kolej i nie denerwować się, gdy coś trwa dłużej.

CICHE SUPERMOCE

Uważne słuchanie



**Buduje relacje i wzmacnia poczucie bycia
zauważonym i ważnym.**

**Gdy słuchamy, inni czują, że są ważni,
a my lepiej się rozumiemy.**

CICHE SUPERMOCE

Pomoc bez proszenia



**Rozwija empatię i współpracę
zamiast rywalizacji.**

**Sprawia, że komuś jest łatwiej
i w grupie robi się milej.**

CICHE SUPERMOCE

Spokój w trudnej sytuacji



Wspiera zdrowie psychiczne i uczy
regulowania emocji.

Gdy jesteśmy spokojni, łatwiej nam
poradzić sobie w trudnych chwilach,
np. ze złością.

CICHE SUPERMOCE

Szacunek dla granic



Buduje poczucie bezpieczeństwa i uczy
akceptacji różnic.

Bo każdy może powiedzieć „tak” albo „nie”
i to jest w porządku.

CICHE SUPERMOCE

Próbowanie mimo trudności



Wzmacnia wiarę w siebie i odwagę
w podejmowaniu wyzwań.

Nawet jeśli coś jest trudne, możemy
spróbować i uczyć się krok po kroku.

CICHE SUPERMOCE

Troska o innych



**Buduje wspólnotę i atmosferę
wzajemnego wsparcia.**

**Gdy dbamy o siebie nawzajem, czujemy
się bezpiecznie i miło.**

CICHE SUPERMOCE

Zauważanie potrzeb innych



Rozwija empatię i wrażliwość społeczną.

Możemy zobaczyć, że ktoś potrzebuje
pomocy albo wsparcia.

CICHE SUPERMOCE

Akceptowanie różnic



Wspiera ideę różnorodności
i wzajemnego szacunku.

Każdy jest inny i każdy może być sobą.

CICHE SUPERMOCE

Cieszenie się małymi sukcesami



Wzmacnia poczucie własnej wartości
i motywację.

Możemy być dumni z siebie nawet wtedy,
gdy zrobimy mały krok.