



Jak mądrze wspierać emocje dziecka?

E-book dla rodziców o emocjach dzieci
w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym

**Autorki: Wioletta Szuba, Maria Maruszczyk, Aleksandra Stolarska,
Marta Ryś**

Karimba Teatr Drama Arteterapia

ul. Kalwaryjska 26/6

30-504 Kraków

Korekta: Aneta Matyjaszek

Bardzo proszę Cię o szacunek dla naszej pracy. Publikacja ta ani żadna jej część, nie może być udostępniana, publikowana w internecie, przedrukowywana na inny użytek niż własny, ani w żaden inny sposób reprodukowana w środkach masowego przekazu bez pisemnej zgody Gruntownia Centrum Dobrych Szkoleń Maria Maruszczyk lub Karimba Teatr Drama Arteterapia Wioletta Szuba.

Dziękuję za to, że uczciwie korzystasz z tego e-booka!

Słowo wstępne do rodziców

Nazywam się Wioletta Szuba. Jestem pedagożką, trenerką dramy, arteterapeutką, a także mamą. Jestem też współautorką programu profilaktycznego **"Bajki o emocjach"**. Moja praca sprawia, że nieustannie myślę o tym, czego dzieci potrzebują i co my, nauczyciele, edukatorzy, rodzice i opiekunowie, możemy im dać, by wyrastały na osoby rozumiejące siebie i innych.

Razem z zespołem Karimby oraz Gruntownii realizujemy program profilaktyczny **"Bajki o emocjach"** oraz **"Poruszające bajki o emocjach"**, których celem jest stymulowanie rozwoju emocjonalnego dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Jest to program z obszaru promocji zdrowia psychicznego, rekomendowany przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Ośrodek Rozwoju Edukacji oraz Instytut Psychiatrii i Neurologii. Ebook, który oddajemy do Waszych rąk, jest częścią tego programu.

Słowa kanadyjskiej pisarki związanej z nurtem rodzicielskim, Peggy O'Mary oddają to, co uważamy za istotne w naszej pracy:

"Sposób, w jaki mówimy do naszych dzieci, staje się ich wewnętrznym głosem".

Wiemy, że Wy, rodzice, macie wiedzę i intuicję, jak wspierać swoje dzieci. My chcemy Wam w tym pomóc. Im więcej osób z otoczenia dziecka modeluje jego rozumienie emocji, wyrażanie ich i konstruktywne radzenie sobie z nimi, używając spójnego języka, tym lepiej dla dziecka. O to właśnie nam chodzi:

Spójny język emocji.

Oddajemy do Waszych rąk publikację, która może być pomocna w tym wspólnym przedsięwzięciu, jakim jest rozwijanie inteligencji emocjonalnej dziecka. Publikacja ta jest również uzupełnieniem warsztatów realizowanych w przedszkolach i szkołach.

- jak wyrażać złość?
- akceptować smutek?
- mówić o zazdrości?
- czuć dumę?
- oswoić strach i wstyd?
- radzić sobie z frustracją i rozczarowaniem?
- okazywać wdzięczność,
- umieć się cieszyć?

To pytania, które my, dorośli, często stawiamy sobie, by móc satysfakcjonująco funkcjonować w codziennym życiu. To też pytania, na które odpowiadamy wspólnie z dziećmi podczas naszych warsztatów.

Po co Wam, rodzicom, lektura tego e-booka?

- wiedza o emocjach ułatwia życie z dziećmi i dogadywanie się z nimi - z tego e-booka dowiecie się o tym, jak działają emocje i jakie informacje ze sobą niosą,
- rozumienie własnych emocji wpływa na relację z dzieckiem - ebook zawiera pytania, które możesz zadać dziecku i sobie samemu,
- treść e-booka jest spójna z warsztatami dla dzieci - będziesz mogła/mógł porozmawiać z dzieckiem o konkretnej fabule bajki,
- e-book zawiera relaksacje, które ćwiczą regulowanie emocji - możesz je samodzielnie wykonać z dzieckiem w domu.

Jeśli chcesz lepiej rozumieć zachowania swojego dziecka, jesteś na początku drogi świadomego rodzicielstwa i potrzebujesz praktycznej wiedzy o tym, jak dbać o rozwój emocjonalny dziecka, ten e-book jest dla Ciebie.

"Jak mądrze wspierać emocje dziecka" jest efektem pracy wielu osób, które od lat tworzą i poddają ciągłej ewaluacji program "Bajki o emocjach". To oprócz autorek publikacji, Wioletty Szuby, Marii Maruszczyk, Marty Ryś, Aleksandry Stolarskiej także praca trenerów i trenerek.

W tekście dla ułatwienia użyta została forma żeńska, ponieważ przeważnie naszymi odbiorcami są kobiety. Jednak przedstawione tu informacje dotyczą zarówno nauczycieli, jak i nauczycielek, matek i ojców.

Życzymy Ci powodzenia w zgłębianiu fascynującego świata emocji i lepszego zrozumienia własnego dziecka.

Powodzenia!



Wioletta Szuba

Wioletta Szuba

Pedagożka, trenerka dramy, autorka bajek
Właścicielka Karimby

Autorki ebooka

Maria Maruszczyk



Psycholog, absolwentka Szkoły Warsztatu i Treningu Psychologicznego INTRA, Szkoły Dramy Stosowanej STOP-KLATKA, Kursu Teatru Forum Drama Way oraz rocznego Kursu Interpersonalnego i Podstaw Pomagania w Centrum Counsellingu Gestalt w Krakowie. Działa w obszarze psychoedukacji i dramy stosowanej dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Właścicielka Gruntowni Centrum Dobrych Szkoleń.

Wioletta Szuba



Pedagożka, certyfikowana trenerka dramy, arteterapeutka. Absolwentka polonistyki i kulturoznawstwa UJ, Studium Terapii przez Sztukę, Arteterapii, Szkoły Trenerów Dramy. Działa w obszarze psychoedukacji i dramy stosowanej. Właścicielka firmy Karimba Teatr Drama Arteterapia. Współzałożycielka i Członkini Zarządu Fundacji Kurdybanek, w której realizuje projekty w obszarze wspierania rozwoju psychospołecznego, przeciwdziałania dyskryminacji i wykluczeniom społecznym.

Aleksandra Stolarska



Psycholog i pedagog, absolwentka UKSW oraz Szkoły Warsztatu i Treningu Psychologicznego INTRA. Doświadczenie zdobywała pracując w organizacjach NGO. Prowadziła warsztaty o tematyce motywacji, mnemotechnik, komunikacji, blended learning, grywalizacji, twórczości, przedsiębiorczości. Współpracowniczka Gruntowni.

Marta Ryś



Pedagog, absolwentka Szkoły Trenerów STER oraz Szkoły Dramy Stosowanej STOP-KLATKA. Trenerka na warsztatach profilaktycznych i treningach umiejętności społecznych. Analizuje potrzeby grupy i organizacji w paradygmacie systemowym, a w pracy z ludźmi - poza technikami dramowymi - wykorzystuje gry i techniki plastyczne.



Anna Mikućka

Psycholog. Autorka relaksacji w e-booku. Ukończyła Szkołę Treningu i Warsztatu Psychologicznego Ośrodka Pomocy i Edukacji Psychologicznej INTRA. Doświadczenie trenerskie zdobywała przy projektach antydyskryminacyjnych, profilaktycznych i edukacyjnych skierowanych do grup dzieci i młodzieży, ale też wychowawców klas i rodziców



Założenia naszej pracy

Podczas naszych zajęć korzystamy z metody **dramy stosowanej** (ang. applied drama), która bazuje na naturalnej skłonności ludzi do wcielania się w inne postacie, kamuflowania się, udawania, wyobrażania i tworzenia. Nie trzeba być aktorem, aby korzystać z jej dobrodziejstw. Używając naszej wrodzonej skłonności do grania, pod bezpiecznym płaszczem roli, uczestnicy mogą poznawać swoje sposoby reagowania w różnych sytuacjach, ale przede wszystkim odkrywać nowe, nieznanne ścieżki działania. Tym drama różni się od scenek. Jest improwizacją angażującą uczestników poprzez konflikt, w którym biorą udział.

Za umiejętność spontanicznego odgrywania odpowiedzialne są m.in. neurony lustrzane (MNS – mirror neurons system). Badania nad nimi pokazały, że już obserwowanie danej czynności powoduje, że nasz mózg reaguje tak, jakbyśmy sami ją wykonywali (Rizzolatti i inni, 2006). Kiedy patrzymy na kogoś, kto się uśmiecha, w naszym mózgu aktywują się dokładnie te same struktury odpowiadające za mimikę twarzy. Nie musimy od razu odwzorowywać tej reakcji ani nawet być jej świadomi. **Wystarczy, że jesteśmy widzami, a już angażujemy się w cudze działanie.** Dzięki temu uczy się przez obserwację (Bandura, 1962). Drama – wykorzystując fikcyjne sytuacje – jest skuteczną metodą nauki zachowań, co potwierdziły międzynarodowe badania DICE.

Jak silne jest wchodzenie w rolę, doskonale pokazał sławny eksperyment Zimbardo (1971; w: Meyer, 2007). Wystarczyło, że studenci założyli strój więźnia lub strażnika, żeby zachowywać się w sposób odpowiedni do roli, jaką im losowo przypisano. Oczywiście jest to przykład ekstremalny, jednak w codziennym życiu to działa podobnie - **mimowolnie odgrywamy swoje role.** Czasami jest to dla nas wygodne, ale bywa też źródłem konfliktu i cierpienia.



Skąd bierze się ta umiejętność? Z ewolucji. Każdy z nas ją posiada. Szczególnie **dobrze sprawdza się w pracy z dziećmi w wieku szkolnym i przedszkolnym**. W tym momencie rozwojowym dzieci samoistnie wchodzą w role, bawiąc się w dom, przedszkole, odkrywców skarbów, wojowników. Dzięki temu instynktownie przyuczają się do późniejszego życia, w którym wykorzystają nabyte podczas zabawy umiejętności, tj. współpraca, rozwiązywanie konfliktów, obrona swojego zdania. Poznają też właściwe sposoby zachowania w codziennych sytuacjach, tj. podawanie i jedzenie obiadu, pieczenie, podawanie lekarstw itd.

Drama zatem jest symulacją życia. Augusto Boal powiedział:

„Nieważne, że działanie jest fikcyjne. Ważne, że to działanie”.

I jest to prawda. Jak wcześniej przedstawiono, nasz mózg nie widzi wielkiej różnicy między tym, co prawdziwe i nieprawdziwe. Działa zawsze tak samo. I to jest klucz do skuteczności dramy.

Poprzez program **Bajki o emocjach wspieramy inteligencję emocjonalną** dzieci, warto więc nakreślić, czym ona jest dokładnie.

Według jej badaczy, to **“zdolność poznawcza do rozumienia emocji swoich i cudzych oraz umiejętność zastosowanie jej w życiu społecznym”** (Mayer, Salovey i Caruso, 2004). W dzisiejszym świecie ważna jest umiejętność skutecznej współpracy, podczas której kluczowe jest zarządzanie swoimi i cudzymi odczuciami. To ma wpływ na to, jak radzimy sobie w kryzysie. Obecnie to bardzo ceniona cecha na rynku pracy.

Unia Europejska w ramach strategii *life long learning* ujęła dziewięć kluczowych kompetencji, które sprzyjają rozwojowi gospodarki i poprawiają dobrobyt ludzkości. Powinny one charakteryzować każdego Europejczyka, który chce być konkurencyjny na rynku pracy. Należą do nich m.in.: kompetencje interpersonalne, międzykulturowe i społeczne, gdzie główną rolę odgrywa **empatia**, która z kolei **wspiera rozwój inteligencji emocjonalnej**.

Zatem wspierając kompetencje emocjonalne swoich dzieci, budujemy im lepszą przyszłość, również tę zawodową.



W naszych **bajkach, w których biorą udział dzieci, dużą rolę odgrywa narracja.** Wprowadza ona uczestników w wyobrażony świat, w którym widzą siebie i innych jako bohaterów opowieści. Pomaga to słuchaczom rozpoznać własne uczucia. Pozwala też spojrzeć na własne doświadczenia z innej perspektywy. Dotyczy to także przeżyć dzieci i ich odczuć w różnych sytuacjach. Opowieść to także bodziec do porównywania się i znajdowania odpowiedzi na swoje pytania czy wątpliwości.

Żeby opowieść była dla dzieci atrakcyjna i uruchamiała emocje, muszą **identyfikować się z bohaterem.** Potwierdzają to badania naukowe (Ekman i Davidson, 1999). Dlatego też nasze bajki są tak łatwo zapamiętywane - **dotyczą problemów dzieci.**

Moment, w którym przedszkolaki mogą wypowiedzieć się w fikcyjnej opowieści jako jej bohaterowie, jest punktem wyjścia do zmiany postaw. Podczas zajęć komunikują się więc z dwóch pozycji: **jako bohaterowie bajki**, a następnie - po wyjściu z roli - **w swoim własnym imieniu.** Sprzyja to utrwaleniu wiedzy, jaką zdobyły podczas słuchania dramowych bajek oraz ułatwia im zastosowanie tej wiedzy w ich własnym życiu.

BIBLIOGRAFIA

- Bandura, A. (1962). Social Learning through Imitation. University of Nebraska Press: Lincoln, NE.
- P. Ekman i R. J. Davidson, Natura emocji, GWP Gdańsk 1999.
- Kto rzuca kostką? Badania DICE
<http://www.dramanetwork.eu/file/Kto%20rzuca%20kostka1.pdf>
- Myer, D. G. (2007). Exploring Social Psychology. The McGraw – Hill Companies: New York.
- Mayer J.D, Salovey P., Caruso D.R., Emotional Intelligence: theory, findings and implications. Psychological Inquiry, 15, 2004, s. 197-215.
- Rizzolatti, G., Fogassi, L., Gallese, V. (2006). Mirrors in the Mind. Scientific American.
http://www.utexas.edu/cola/depts/english/_files/pdf/Mirrors_in_the_Mind.pdf

Bajka

o niebieskowłosej dziewczynce, która nie wiedziała, co to są emocje



Podczas naszego pierwszego warsztatu, zapraszamy dzieci do przeniesienia się do wioski Kokoriko, gdzie żyją szczęśliwi mieszkańcy. Kochają swoją pracę i są bardzo dumni z tego, co robią. Są szewcami, kowalcami, mistrzami cukiernictwa, a także rozpalczkami ognia. Jednak kiedy pada deszcz i muszą siedzieć w domu, smucą się bardzo, bo nie mogą się odwiedzać. Czasami czują ogromną złość, bo grad niszczy im kwiaty w ogrodzie. Tworzenie sztuki — pisanie wierszy, malowanie obrazów czy rzeźbienie posągów przynosi im ulgę i przyjemność, jednak wstydzą się pokazywać swoje dzieła.

Kiedy nad wsią zaczyna krążyć smok, jej mieszkańcy uciekają wystraszeni. Gdy odlatuje, wychodzą na plac i tańczą z radości.

We wsi mieszka również dziewczynka o niebieskich włosach. Ma na imię Kalimba. Nie wie, czy czuje emocje, nie wie, jak je nazywać. Czy mieszkańcy wioski Kokoriko pomogą Kalimbie nazwać jej uczucia? Czy dziewczynka wreszcie dowie się, co to są emocje?

Emocje

wprowadzenie

Czasami zapominamy, że emocje dostarczają nam cennych informacji o nas samych, naszej relacji z innymi, że mają nas chronić i zapewniać przetrwanie.

Strach ma na celu podjęcie walki lub ucieczki w sytuacji zagrożenia. **Złość** pozwala chronić nasze granice i stanowczo mówić NIE, gdy ktoś nas krzywdzi.

Optymizm ułatwia podejmowanie wyzwań. **Wstyd** normuje zasady panujące w społeczeństwie. Zazdrość informuje, co jest dla nas ważne. **Radość** podtrzymuje satysfakcjonujące działania i wskazuje, jakie czynności powinniśmy podejmować w przyszłości. **Smutek** budzi współczucie i chęć opieki nad nami, sprowadza pocieszycieli i przyjaciół, aby nam pomóc. **Duma** nagradza za wykonane działanie. Wdzięczność buduje relacje z tymi, dla których stajemy się ważni.

Wszystkie emocje są potrzebne!

Powszechnie panuje przekonanie o pozytywnych i negatywnych emocjach, Jednak bez względu na to, jak je oceniamy, to cenne źródło informacji o życiu społecznym i o naszych potrzebach, tj. niezależność (gniew), przynależność (wstyd), posiadanie relacji (radość, wdzięczność). Niektóre są przyjemniej przeżywane, tj. zadowolenie, euforia, inne zaś - określane błędnie jako negatywne, tj. wstyd, niepokój, mogą powodować ból fizyczny zaciśniętego gardła lub ucisku w żołądku.

Niestety, zdarza się tak, że pokazywanie trudnych emocji staje się źródłem cierpienia. Czasami jest to wynik postrzegania danych uczuć jako zakazanych. Ma to swoje odzwierciedlenie w języku, np. w powiedzeniu: „Złość piękności szkodzi”. Mówiąc tak, utrwalamy podejście, że wyrażanie tego uczucia zagraża dziewczynkom. Podobnie, kiedy mówimy: „Chłopaki nie płaczą”.

Przekonania te utrwalają pewne schematy działania, które blokują przeżywanie uczuć. To z kolei negatywnie wpływa na zdrowie osoby.

Z drugiej strony, niepohamowane okazywanie swoich przeżyć również może prowadzić do trudnych sytuacji. Niekiedy zazdrość może zamienić się w zawiść i w efekcie nadszarpać nasze relacje z bliskimi. Niepohamowany gniew może doprowadzić do krzywdy drugiego człowieka.

Nieutulony smutek niechybnie prowadzi do depresji, wycofania się z życia i cierpienia. Dlatego tak ważne jest, aby prawidłowo – zdrowo, z korzyścią dla siebie i innych – wyrażać swoje emocje.

Jak to robić? Przede wszystkim **nazywać stany**, jakie aktualnie przeżywamy. Kiedy pojawia się w nas uczucie, ale nie wiemy, co to jest, trudno nam odczytać swoje potrzeby. W takich sytuacjach dzieci, ale i dorośli “odgrywają swoje emocje w działaniu” (acting-out). Oznacza to, że nieświadomione emocje, np. gniew, żal mogą powodować uderzenie w stolik, krzesło albo innego człowieka. Nie jest to konstruktywne rozwiązywanie problemu - może prowadzić do jeszcze większego cierpienia dziecka, jak i osób z jego otoczenia. Może zostać odrzucone i wykluczone z grupy.

Dlatego tak ważne jest budowanie słownika emocji wśród dzieci, żeby odróżnić np. niepokój od strachu i lęku. Im bogatsze słownictwo, tym większa szansa na precyzyjne komunikowanie swoich uczuć i dochodzenie do porozumienia m.in. ze swoimi potrzebami.

DZIECIĘCA INSTRUKCJA OBSŁUGI EMOCJI JAK POMÓC DZIECIOM NAZYWAĆ I WYRAŻAĆ EMOCJE?



Wskazówka 1. Jak najczęściej odzwierciedlaj emocje dziecka.

Kiedy widzisz, że jest czerwone ze złości, powiedz: „Widzę, że się złościysz”. Możesz również zapytać: „Czy jesteś wściekły/a?”. Dotyczy to również emocji, które są łatwiejsze w przeżywaniu, np. radość, duma, satysfakcja. Pomoże to dziecku wyrażać je w przyszłości, bo dzięki Tobie nauczy się je nazywać.



Wskazówka 2. Nazywaj swoje emocje.

Nie jest to wcale proste. Mamy zakodowane, że mówienie o swoich uczuciach to coś wstydlivego. Staraj się rozróżniać np. niepokój od zatrwożenia. Mów, że czujesz satysfakcję z wykonanego zadania lub zadowolenie.

Poniżej zamieszczamy przykładową listę emocji, z której możesz skorzystać.

LĘK	ZŁOŚĆ	RADOŚĆ	SMUTEK	INNE
trwoga niepokój lęk przerażenie panika obawa niepewność bojaźliwość nieśmiałość podejrzliwość powściągliwość zagubienie wahanie popłoch	wzburzenie frustracja nienawiść irytacja wściekłość gniew zdenerwowanie podrażnienie zniecierpliwienie zacierzewienie oburzenie niechęć pogarda mściwość desperacja furia uraza szal	euforia błogość podniecenie szczęście rozbawienie entuzjizm zadowolenie zachwyty wdzięczność wesołość ekscytacja sympatia życzliwość satysfakcja odprężenie ożywienie serdeczność czułość ulga	zawód gorycz rozpacz żal melancholia zmartwienie przybicie depresja apatia żałoba przygnębienie ból zranienie przygaszenie	wstyd poczucie winy zakłopotanie zdziwienie wstręt tęsknota dyskomfort rozczarowanie trauma upokorzenie poczucie bezpieczeństwa poczucie własnej wartości, poczucie: niższości, straty, krzywdy odrzucenia, żałoby. Obojętność skrępowanie zazdrość ulga troska bezsilność amok niezadowolenie akceptacja miłość ufność oszołomienie



Wskazówka 3. Słownik emocji.

Twoje dziecko powinno przynieść do domu Tablicę Pomiaru Nastroju. Jeśli jej nie masz, pobierz ze strony kursu. Staraj się mieć ją pod ręką. Kiedy widzisz, że Twoje dziecko coś przeżywa, pokaż mu Tablicę z prośbą, aby wskazało buzią najlepiej obrazującą to, jak się czuje. Rozszerzy to jego słownik i pogłębi umiejętność identyfikacji sygnałów z ciała z daną emocją.

BIBLIOGRAFIA

- Bloomquist M. L., Treningu Umiejętności dla Dzieci z Zachowaniami Problemowymi. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2011.
- Ciarrochi J., Czym jest inteligencja emocjonalna i czemu służy? Konfrontacja dwóch światopoglądów, [w:] Śmieja i Orzechowski, Inteligencja emocjonalna. Fakty, mity, kontrowersje., Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008.
- Ekman P., Emocje ujawnione. Odkryj, co ludzie chcą przed Tobą zataić i dowiedz się czegoś więcej o sobie, Wydawnictwo Sensus 2011.

Pytania

Zastanów się nad nimi



Jak często rozmawiasz z dzieckiem o jego emocjach? Jak to wygląda?



Czy mówisz mu o swoich przeżyciach i uczuciach? Jakie są powody, że to robisz lub tego nie robisz?



Czy jest jakaś emocja, której nie lubisz i nie akceptujesz? W jakich sytuacjach się pojawia? Jak reagujesz, gdy tę emocję czują inni, bliscy Tobie ludzie? Zapytaj partnera, jak reaguje, kiedy przeżywasz tę nielubianą emocję?



Czy są emocje, które przeżywa Twój partner, a Ty nie akceptujesz, nie lubisz, boisz się ich? Jakież?



Zastanów się, czy w Twoim rodzinnym domu była przestrzeń na pokazywanie emocji i uczuć. Jak chcesz, żeby wyglądało to w Twoim własnym domu?

Rodzicy

Rozwój to wspólne przedsięwzięcie dziecka i dorosłego, dlatego zapraszamy do poznania naszej oferty warsztatowej, na którą składają się:

- roczny program profilaktyczny dla dzieci,
- ebook dla nauczycieli z materiałami dydaktycznymi,
- ebook dla rodziców z bajkami relaksacyjnymi,
- szkolenia dla nauczycieli "Drama i Język emocji",
- warsztaty dla rodziców "Język emocji".

Oferta ta przygotowana jest do realizacji w grupach przedszkolnych i wczesnoszkolnych.



Dołącz do nas na Facebooku :)

Zorganizuj warsztaty!

Jeśli chcesz, by w przedszkolu/szkole Twojego dziecka realizowany był program "Bajki o emocjach", **zapytaj Dyrekcję placówki** o możliwość zorganizowania ich.

Jeśli potrzebujesz więcej informacji na temat warsztatów, **napisz do mnie:**
kontaktkarimba@gmail.com



Karimba



Nasz zespół to grono psycholożek i pedagożek, które mają doświadczenie trenerskie w pracy z dziećmi, młodzieżą, dorosłymi w obszarze profilaktyki i psychoedukacji. Naszym celem jest wspieranie rozwoju w zakresie emocji, zachowań społecznych, postaw i wartości służących budowaniu satysfakcjonujących relacji. Prowadzimy program " Bajki o emocjach" w **Krakowie i okolicach**.

Skontaktuj się z nami!



534 324 000



kontaktkarimba@gmail.com



www.karimba.pl


karimba
teatr drama arteterapia

Gruntownia



Wspieramy dzieci w rozwoju emocjonalnym, bo wiemy, jak ważna jest umiejętność rozumienia drugiego człowieka.

Jesteśmy zespołem psycholożek i pedagożek. Pogłębiając swoją wiedzę, bo wiemy, jak ważne jest świadczenie profesjonalnej pomocy już na etapie przedszkolnym i wczesnoszkolnym.

Prowadzimy program "Poruszające bajki o emocjach" **w Warszawie i okolicach.**

Skontaktuj się z nami!



514 738 413



kontakt@gruntownia.pl



www.gruntownia.pl

