

W listopadzie uczniowie klas V a i V b zostali zapoznani z programem UPRIGHT, jego głównymi założeniami oraz w jaki sposób będzie on realizowany w naszej szkole. Dowiedzieli się czym jest I sekcja: *Uważność* oraz, że ćwiczenia służące nauce i rozwojowi *uważności* będą pojawiały się w trakcie całego szkolenia. W programie UPRIGHT *uważność* będzie ćwiczona ustawicznie, jako część każdej sesji z uczniami.

Następnie uczniowie wzięli udział w kolejnej sekcji *Radzenie sobie*. Podczas zajęć pracowali nad doskonaleniem poszczególnych kompetencji: modyfikacji poznawczo - behawioralnych oraz rozwiązywania konfliktów. Zakres modyfikacji dotyczył uświadomienia sobie tego, że często sposób myślenia prowadzi do tzw. *pułapek myślenia* i wówczas o sobie i sytuacjach, które w życiu napotykamy myślimy z automatu negatywnie. To myślenie zniechęca, ogranicza możliwości, *podcina skrzydła* i powoduje frustracje.

Uczniowie uczyli się zmiany myślenia, poszukiwania swoich mocnych, dobrych stron, kreatywnych rozwiązań i aby pojawiające się trudności traktowane były jako wyzwania, a nie początek porażki.

W zakresie rozwiązywania konfliktów poznali rodzaje konfliktów oraz strategie ich rozwiązywania. Rozpoznawali obszary szkolnego życia, w których najczęściej dochodzi do konfliktów. Analizowali trudne sytuacje i poszukiwali najlepszych sposobów, aby je rozwiązać. Uczniowie dobrze przećwiczyli komunikat *ja* i po woli będą go wdrażać w życie szkolne.

Wprowadzenie do programu z uczniami przeprowadziła pani Jolanta Choczaj, część sekcji *Radzenie sobie* pani Gracjana Nikołajew – Kapsa.