

Събота и неделя(18. и 19.01.2014г) в ЦНСТ се проведеха игри по програма "Детство без агресия" с водещ Гео. <https://www.facebook.com/detstvobezagresiq?fref=ts> . Тя е безплатна и в голяма полза на децата. Заниманията са игри и отпускащи и зареждащи с енергия дихателни и физически упражнения. Курсът ще продължи по програмата в други свободни дни за децата!

**Програма „Детство без агресия“/ Non-Aggression Program (NAP)** е курс за деца от 6 до 18 години на "Международната асоциация за човешки ценности", провеждан безплатно в учебни заведения в над 35 държави.

Програмата доказано играе ефективна превантивна роля срещу прояви на агресия, насилие и поведенчески проблеми сред децата и стимулира развитието на самоуважение, увереност, взаимно доверие и толерантност.

**Съдържание:** Адаптирано според възрастта знание и практически занимания за:  
S Справяне с негативи емоции, успокояване на ума, зареждане с енергия и постигане на цели.

5Повишаване степента на личностно себепознание и утвърждаване на ценности като не-насилие, взаимно доверие, принадлежност, отговорност към обществото и природата, развитие на умения за задружна работа.

### **Методи на работа:**

- Практическо знание, дискусии и споделяне от страна на децата;
- Игри и отпускащи и зареждащи с енергия дихателни и физически упражнения. Формат: бучебни часа, разделени на три занятия по два учебни часа. За устойчив и дълготраен ефект на програмата се провеждат последващи занимания веднъж или два пъти месечно в рамките на 3-6 месеца за затвърждаване на постигнатите до момента резултати и новопридобити умения и за споделяне на преживяванията.

### **Ползи от курсовете:**

Децата и юношите обикновено остават удовлетворени и вдъхновени от участието си. Те усвояват методи за освобождаване от агресия, негативни емоции и вредни навици. Получават насоки и съзнателност за изграждане на навици за поддържане на добро психическо и физическо здраве. Курсовете им дават практически насоки за живота и са уникални с това, че се основават на практически средства, които могат да бъдат

незабавно приложени за директни и трайни резултати. Редовното практикуване на техниките и посещението на последващите занятия подсилват устойчивостта на децата и юношите към стресови ситуации и затвърждават новопридобитите здравословни навици

източник: <https://www.facebook.com/detstvobezagresiq?fref=ts>