

Летний интенсив

# ВИТАМИН РОСТА

Концентрат наших лучших тем за 5 дней!

для учеников **3-4** классов



Все, чему не учат в школе,  
но что нужно для счастья и уверенности.



# Задачи тренинга:



## **Укрепить внутреннюю опору:**

научить ребенка замечать свои «суперсилы», не пасовать перед неудачами и пробовать то, что не получается с первого раза



## **Помочь легче дружить:**

понимать, как подойти к ребятам, как делиться и как мириться без слез



## **Освоить саморегуляцию:**

передать «пульт управления» эмоциями, справляться с гневом или страхом, когда что-то идет не по плану



## **Разбудить креативность:**

научить мозг думать хитро и находить необычные способы решения обычных задач



## **Научиться быть самостоятельным:**

планировать дела и самому помнить про важное



# Программа по уникальной формуле **Р-О-С-Т-А**



## День **Р** — Решительность: Фундамент уверенности

- ★ Мы будем выявлять личные таланты («в чем я уже супер»);
- ★ снижать страх ошибки через игру;
- ★ научимся экологично защищать свои границы (говорить «нет»).



# День **О** – Общение: Секретный код дружбы



Учимся строить мосты  
к другим людям и создаем  
«секретный код дружбы»



освоим простые способы  
как завести знакомство



потренируем умение  
договариваться в паре  
и группе без крика и обид.



# День С — Саморегуляция: Пульт управления эмоциями



Исследуем карту эмоций  
в теле (где живет гнев,  
а где — покой);



осваиваем техники  
самоконтроля и мгновенного  
успокоения;



учимся выражать претензии  
без обид через  
«Я-сообщения».



# День **T** — Творчество: Тренировка супер-мозга

- ★ Развиваем гибкость мышления (поиск множества решений одной задачи);
- ★ практикуемся в создании новых идей с нуля;
- ★ учимся мыслить нестандартно и находить выход из бытовых трудностей без слез.



# День **А** — Авторство: Я — хозяин своих дел



Учимся лайфхакам «детского» тайм-менеджмента и ответственности за важные дела;



строим «Лестницу целей» на лето;



повышаем самостоятельность и превращаем скучные обязанности в интересные квесты.



итоги тренинга

# ВИТАМИН РОСТА



## АВТОРСКАЯ РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ:

ребенок заполнит свой Дневник суперсилы с рисунками и секретами.



## ЗНАЧКИ-ВИТАМИНКИ:

за каждый пройденный этап участник получает наклейку-символ.



## ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ:

в голове у ребенка останутся четкие схемы — что делать, если страшно, как помириться и как самому планировать и расставлять приоритеты.



Витамин РОСТА — это **7,5 часов** полезного игрового тренинга, после которых ребенок чувствует себя взрослее и увереннее!





Ведет тренинг Наталья Еремина - практикующий психолог для детей и родителей, руководитель тренингового направления Детского Департамента TeamSoft



**Когда:** с 13-17 июля



**Где:** на Гвардейской, 58



**Во сколько:** с 12.00-14.00



**Стоимость:** 7500 рублей

