

ARTETERAPEUTYCZNE WARSZTATY RELAKSACYJNE DLA DZIECI PN. „CZAS NA RELAKS” -NOWA EDYCJA – LIPIEC 2023

1) Grupa wiekowa:

Oferta skierowana jest do dwóch grup wiekowych: 7-9 lat i 10-13lat.

2) Dla kogo:

Warsztaty skierowane są do dzieci które chcą rozwijać swoje zdolności radzenia sobie ze stresem, a także u których obserwuje się: złe samopoczucie, obniżony nastrój, skłonność do odczuwania nadmiarowego smutku, złości, frustracji, samotności, lęku, braku poczucia bezpieczeństwa, niską samoocenę, brak wiary w siebie, szybką męczliwość, przebodźcowanie, trudności w skupieniu uwagi, brak motywacji do działania, zaburzenia snu (bezsenna, nadmierna senność, brak poczucia wypoczynku w trakcie snu), natłok myśli, wycofywanie się z kontaktów rówieśniczych, pogorszenie wyników w nauce, skłonność do konfliktów i agresji.

3) Dlaczego warto zapisać dziecko na warsztaty relaksacyjne?

- relaksacja zapobiega stanom lękowym i depresyjnym u dzieci,
- zmniejsza napięcie mięśniowe i psychiczne,
- poprawia samopoczucie,
- wpływa korzystnie na dobry sen,
- przeciwdziała zmęczeniu,
- uspokaja natłok myśli,
- służy szybkiej regeneracji psychicznej u dziecka
- wyrabia pozytywne nawyki, które dziecko wykorzysta w przyszłości

4) Tematyka zajęć:

I spotkanie „Drzewo”- cel: integracja uczestników, budowanie poczucia bezpieczeństwa na zajęciach, ćwiczenia stymulujące wyobraźnię oraz proces twórczy, redukcja napięć psychofizycznych, wspomaganie rozwoju koordynacji ruchowej.

II spotkanie „ Krzesło”- cel: ćwiczenia stymulujące wyobraźnię, redukcja napięć psychofizycznych, doświadczenie akceptacji sytuacji trudnych i uciążliwych, odprężenie i wzmocnienie.

III spotkanie „Bazgrovník”- cel: ćwiczenia stymulujące wyobraźnię, porządkowanie zgromadzonych emocji i doznań, doskonalenie nazywania odczuwanych emocji oraz redukcja napięć psychofizycznych.

IV spotkanie „Bombonierka”- cel: ćwiczenia stymulujące wyobraźnię, zmysły, redukcja napięć psychofizycznych, porządkowanie zgromadzonych emocji i doznań.

V spotkanie „ Gąbka”- cel: ćwiczenia stymulujące wyobraźnię, redukcja napięć psychofizycznych, doświadczenie swojej indywidualności, ćwiczenia ekspresji emocji.

VI spotkanie „Walizka”- cel: redukcja napięć psychofizycznych, świadome posługiwanie się ciałem i umysłem, stymulacji wyobraźni i procesów twórczych, podsumowanie cyklu spotkań.

5) Metody pracy:

Na warsztacie będziemy pracować metodą arteterapii, zostaną wykorzystane także elementy wizualizacji oraz pracy nad oddechem.

6) Częstotliwość i długość trwania spotkań:

- Warsztat odbywać się będzie w małych grupach, raz w tygodniu, w soboty.
- Zajęcia obejmują 6 spotkań warsztatowych dla dzieci i 2 spotkania dla rodziców.
- Konsultacja wstępna z rodzicem/rodzicami i dzieckiem (ustalane indywidualnie) ma na celu zebranie informacji o dziecku, jego trudnościach i funkcjonowaniu, a także zapoznanie dziecka z miejscem i prowadzącym.
- Konsultacja końcowa z rodzicem/rodzicami, ma na celu podsumowanie pracy dziecka na zajęciach.

7) Termin warsztatów:

- Planowane rozpoczęcie warsztatów - lipiec 2023 (soboty lub/i środy).
- Zapisy od 17.05.2023 pod nr telefonu: 572 940 380.
- Warunkiem rozpoczęcia warsztatów jest zebranie min. 5 uczestników.

8) Miejsce warsztatów:

- Gabinet Psychoterapii Natalia Prostack-Sobolewska,
- ul. Grunwaldzka 34A, 43-600 Jaworzno (Centrum, budynek koło Sądu Rejonowego w Jaworznie, 1 piętro)

9) Koszt warsztatów:

- Konsultacja z rodzicem i dzieckiem przed rozpoczęciem warsztatów - 60 min – koszt 100zł, płatne gotówką na spotkaniu lub przelewem dzień przed spotkaniem;
- Konsultacja z rodzicem po warsztatach - 60 min – koszt 130 zł, płatne gotówką na spotkaniu lub przelewem dzień przed spotkaniem;
- Cena za jedno spotkanie warsztatowe dla dzieci - 60 min – 70 zł, płatne przelewem najpóźniej dzień przed warsztatem (W tytule imię i nazwisko, tytuł warsztatów)

10) Prowadząca warsztat: mgr Wioletta Wójcicka – pedagog, arteterapeuta, socjoterapeuta

11) Informacje dodatkowe:

- Na zajęciach obowiązuje wygodny strój i jeśli będzie taka konieczność buty na zmianę. Prosimy o punktualne przywożenie i odbieranie dziecka z zajęć.
- W przypadku nieobecności dziecka na zajęciach, opłata za spotkanie nie będzie zwracana.
- Ważne jest, aby dziecko uczestniczyło we wszystkich spotkaniach, bowiem regularna obecność pozwala na zintegrowanie się dziecka z grupą, systematyczne ćwiczenie umiejętności relaksacyjnych w poczuciu bezpieczeństwa i stabilizacji, większe szanse na wypracowanie zamierzonych efektów pracy i trwalszych skutków.
- W sytuacjach nagłych prosimy o informowanie o przewidywanej nieobecności.

Zapisy i informacje szczegółowe: 572 940 380