

# **ZAJĘCIA DLA UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH**

**DLA ICH RODZICÓW,  
NAUCZYCIELI I SPECJALISTÓW**

-----dla uczniów -----

## **JESTEM TU, JESTEM TERAZ**

**warsztaty uważności dla uczniów z klas VII i VIII szkół podstawowych**

Zajęcia uważności dla młodzieży to praktyczne warsztaty mindfulness, które pomagają młodym ludziom lepiej radzić sobie z presją, stresem i emocjami. W trakcie zajęć uczestnicy uczą się technik skupiania uwagi, obserwacji swoich myśli i emocji oraz budowania wewnętrznego spokoju. Warsztaty składają się z krótkich medytacji m.in. uważny oddech, skanowanie ciała oraz z prostych ćwiczeń ruchowych, a także z elementów pracy z ciałem i emocjami zarówno w obszarze indywidualnym, jak i w ramach refleksji grupowej.

**Termin:** 10 spotkań po 45 minut

**Prowadzący:** Katarzyna Lisowska-Bojar (psycholog), Monika Żygadło (pedagog)

**Zapisy:** w sekretariacie Poradni lub telefonicznie: 22 836 70 88, liczba miejsc ograniczona

## **KARCIANY TRENING MATEMATYCZNY**

**zajęcia dla uczniów klas IV i VI szkół podstawowych**

Zajęcia przeznaczone dla uczennic i uczniów z trudnościami w uczeniu się matematyki, po diagnozie psychologiczno-pedagogicznej. Program zajęć oparty na Metodzie Kart Matematycznych Grabowskiego. Uczestniczki/Uczestnicy doskonalą umiejętność wykonywania podstawowych działań matematycznych (dodawanie, odejmowanie, mnożenie, dzielenie).

**Termin:** 1 w tygodniu po 45 minut, termin zostanie ustalony w trakcie roku szkolnego

**Prowadząca:** Anna Dadał (pedagog)

**Zapisy:** zapisy przez złożenie „Formularza zgłoszenia na zajęcia korekcyjno-kompensacyjne) dostępnego w sekretariacie Poradni

## NADSTAW UCHA!

### program wspierający kompetencje słuchowe u dzieci wieku 6-7 lat

Program obejmuje ćwiczenia wspierające rozwój mowy oraz umiejętności czytania i pisanie poprzez stymulowanie kompetencji słuchowych, w szczególności uwagi i pamięci oraz słuchu fonemowego.

**Termin:** 4 spotkania po 45 minut, środa godz. 17.30-18.15

**Prowadzący:** Agata Ługowska (logopeda), Justyna Szostakiewicz (logopeda)

**Zapisy:** w sekretariacie Poradni lub telefonicznie: 22 836 70 88, liczba miejsc ograniczona

## ORTOGRAFIA NA WALIZKACH

### zajęcia dla uczniów klas IV i VII szkół podstawowych

Zajęcia przeznaczone w szczególności dla dzieci ze stwierdzonym ryzykiem dysleksji rozwojowej lub specyficznymi trudnościami w uczeniu się. o prawidłowym rozwoju intelektualnym. Program ma na celu ukazanie uczniom, iż ortografia nie musi kojarzyć się z nudnymi ćwiczeniami, niezrozumiałymi regułami oraz licznymi niepowodzeniami. Teoria inteligencji wielorakich daje szerokie możliwości wykorzystania wielu form umysłowej aktywności i wielostronnego zaktywizowania uczniów. Dzięki niej można się uczyć wykorzystując obie półkule mózgu. Ważnym czynnikiem motywującym w nauczaniu jest stwarzanie sytuacji dydaktycznych sprzyjających odnoszeniu sukcesów, czemu pomaga wykorzystanie inteligencji wielorakich.

**Termin:** 1 w tygodniu po 45 minut, liczba spotkań ustalana indywidualnie w zależności od potrzeb

**Prowadząca:** Anna Dadał (pedagog)

**Zapisy:** konieczne jest posiadanie przez uczestnika aktualnego badania psychologiczno-pedagogicznego, zapisy przez złożenie „Formularza zgłoszenia na zajęcia korekcyjno-kompensacyjne) dostępnego w sekretariacie Poradni

## TECHNIKI UCZENIA

### zajęcia dla klas lub grup zorganizowanych ze szkół podstawowych

Wielu uczniów stosuje metody uczenia się, które nie przynoszą efektu: uczą się na pamięć, wielokrotnie czytają ten sam tekst. Podczas zajęć uczniowie dowiedzą się jak podnieść efektywność nauki.

**Termin:** terminy zajęć ustalane indywidualnie z pedagogiem szkolnym placówki zgłoszonej do programu

**Prowadzący:** Maciej Lichota (psycholog)

**Zapisy:** zapisy organizowane wewnętrznie przez szkoły zgłaszające się do programu

## TRENING ZMYŚŁÓW I UWAGI

### zajęcia dla uczniów klas II i III szkół podstawowych

Zajęcia przeznaczone w szczególności dla dzieci ze stwierdzonym ryzykiem dysleksji rozwojowej, o prawidłowym rozwoju intelektualnym. Program ma na celu usprawnianie zaburzonych funkcji analizatora wzrokowego i słuchowego, jak również ćwiczenie pamięci i koncentracji uwagi. Założeniem prowadzonych zajęć jest wdrażanie dzieci do utrzymania stałego poziomu koncentracji uwagi oraz usprawnianie obniżonych funkcji wzrokowo-przestrzennych i słuchowych jako istotnych komponentów gwarantujących sukces w doskonaleniu techniki czytania i pisanie.

**Termin:** 1 w tygodniu po 45 minut, liczba spotkań ustalana indywidualnie w zależności od potrzeb

**Prowadząca:** Anna Dadał (pedagog)

**Zapisy:** konieczne jest posiadanie przez uczestnika aktualnego badania psychologiczno-pedagogicznego, zapisy przez złożenie „Formularza zgłoszenia na zajęcia korekcyjno-kompensacyjne) dostępnego w sekretariacie Poradni

## TRENING ZMYŚŁÓW I UWAGI

### zajęcia dla uczniów klas IV i V szkół podstawowych

Zajęcia przeznaczone w szczególności dla dzieci ze stwierdzonym ryzykiem dysleksji rozwojowej lub specyficznymi trudnościami w uczeniu się. o prawidłowym rozwoju intelektualnym. Program ma na celu usprawnianie zaburzonych funkcji analizatora wzrokowego i słuchowego, jak również ćwiczenie pamięci i koncentracji uwagi. Założeniem prowadzonych zajęć jest wdrażanie dzieci do utrzymania stałego poziomu koncentracji uwagi oraz usprawnianie obniżonych funkcji wzrokowo-przestrzennych i słuchowych jako istotnych komponentów gwarantujących sukces w doskonaleniu techniki czytania i pisanie.

**Termin:** 1 w tygodniu po 45 minut, liczba spotkań ustalana indywidualnie w zależności od potrzeb

**Prowadząca:** Anna Dadał (pedagog)

**Zapisy:** konieczne jest posiadanie przez uczestnika aktualnego badania psychologiczno-pedagogicznego, zapisy przez złożenie „Formularza zgłoszenia na zajęcia korekcyjno-kompensacyjne) dostępnego w sekretariacie Poradni

## WSPOMAGANIE ROZWOJU EMOCJONALNEGO

**uczniów klas VII i VIII szkół podstawowych oraz klas I szkół ponadpodstawowych**

Zajęcia mają na celu wspieranie szeroko rozumianego rozwoju emocjonalnego uczniów. Spotkania będą obejmować: naukę wspierania własnego dobrostanu emocjonalnego, psychoedukację ukierunkowaną na dobre samopoczucie, naukę behawioralnych i poznawczych technik wspomagających zdrowie psychiczne, pomoc w radzeniu sobie z wyzwaniami edukacyjnymi i społecznymi, techniki relaksacyjne i ćwiczenia zawierające elementy technik mindfulness.

**Termin:** 10 spotkań po 60 minut

**Prowadzący:** Maria Jagiełło (psycholog), Maciej Lichota (psycholog)

**Zapisy:** w sekretariacie Poradni lub telefonicznie: 22 836 70 88, liczba miejsc ograniczona

## Z EMOTKĄ PRZEZ ŚWIAT

**zajęcia ukierunkowane na rozwój emocjonalno-społeczny dzieci nieśmiałych i wycofanych, przeznaczone dla uczniów klas IV-V szkół podstawowych**

Spotkania, podczas których uczestnicy będą mogli wejść w świat emocji i sytuacji społecznych. Na zajęciach skupimy się na następujących obszarach: komunikacja, asertywność, empatia, normy społeczne, emocje. Podczas spotkań dzieciom zostanie stworzona przestrzeń do współpracy, komunikacji, rozbudzania twórczości, rozwoju poczucia własnej wartości. Celem nadrzędnym programu jest zmniejszenie deficytów uczniów w zakresie kompetencji społecznych oraz zdobycie umiejętności pozwalających na skuteczne radzenie sobie w życiu.

**Termin:** 7 spotkań po 45 minut, środa godz. 16.00-16.45

**Prowadząca:** Magdalena Piwko (psycholog)

**Zapisy:** w sekretariacie Poradni lub telefonicznie: 22 836 70 88, liczba miejsc ograniczona



## **POTRAFIĘ! DAM RADE!**

### **warsztaty psychoedukacyjne dla rodziców dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym (kl. I-III)**

Spotkania warsztatowe dla osób chcących wspierać rozwój dzieci, oparte na filozofii Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach. Program skierowany jest do rodziców dzieci przedszkolnych i rodziców młodszych dzieci w wieku szkolnym, z placówek objętych pomocą Poradni, w szczególności dla rodziców dzieci, które uczestniczyły w cyklu zajęć „Z Emotką przez świat”. W „Potrafię! Dam Radę!” problem postrzegany jest jako zasób, ponieważ mierzenie się z nim stanowi okazję do poznawania swoich mocnych stron i rozwijania nowych umiejętności. Sprzyja to wzmacnianiu samooceny, budowaniu poczucia własnej wartości i rozwijania kompetencji przydatnych w dorosłym życiu. Ideą metody jest koncentracja na dziecku i jego mocnych stronach, umiejętnościach i dotychczasowych osiągnięciach. Metoda ma postać 15 kroków, które są dopasowane do dziecięcego rozumienia świata, bazuje na naturalnym dla dzieci procesie uczenia się nowych umiejętności, wrodzonej ciekawości i motywacji wewnętrznej.

**Termin:** I semestr, wtorek godz. 17.15-19.15

**Prowadzące:** Agnieszka Grzybowska (psycholog), Anna Papis (psycholog)

**Zapisy:** w sekretariacie Poradni lub telefonicznie: 22 836 70 88, liczba miejsc ograniczona

## **SZKOŁA DLA RODZICÓW - CZĘŚĆ 1**

### **warsztaty umiejętności wychowawczych dla rodziców dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym (kl. I-III)**

Program skierowany jest do rodziców dzieci przedszkolnych i rodziców młodszych dzieci w wieku szkolnym, z placówek objętych pomocą Poradni. Zajęcia mają na celu rozwijanie umiejętności budowania prawidłowych relacji z dzieckiem (i z innymi ludźmi), przy wykorzystaniu zasad wyrastających z psychologii komunikacji, uświadomienie rodzicom, że skuteczność wychowania w znacznym stopniu zależy od osoby wychowującego oraz jasnego i czytelnego systemu wartości rodzica, a także pogłębienie samoświadomości na temat skuteczności określonych metod wychowawczych oraz podważenie i zakwestionowanie przynajmniej niektórych mitów i stereotypów dotyczących wychowywania dzieci.

**Termin:** II semestr, wtorek godz. 17.00-19.30

**Prowadzące:** Agnieszka Grzybowska (psycholog), Anna Papis (psycholog)

**Zapisy:** w sekretariacie Poradni lub telefonicznie: 22 836 70 88, liczba miejsc ograniczona

-----dla nauczycieli i specjalistów-----

## PRZESTRZEŃ WSPARCIA DLA PSYCHOLOGÓW SZKOLNYCH

### dla nauczycieli i specjalistów pracujących na terenie dzielnicy Wola

Grupa wsparcia dla psychologów szkolnych, która w ramach swojej działalności da możliwość wymiany doświadczeń, usystematyzowania wiedzy oraz poczucia wsparcia w pracy z uczniem. Celem grupy jest wzajemna pomoc w trudnych sytuacjach, uzyskiwanie wsparcia od innych specjalistów, które może prowadzić do bardziej efektywnego rozwiązywania trudnych sytuacji, dzielenie się doświadczeniami, wymianą wiedzy, tworzenie więzi zawodowych, wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa i wsparcia w grupie, analiza własnych działań, identyfikacja obszarów do poprawy, zwiększenie świadomości zawodowej.

**Termin:** czwartek 15.30-17.00 – liczba spotkań oraz dokładne terminy zostaną podane w trakcie roku szkolnego

**Prowadzący:** Joanna Gorgas (psycholog), Jakub Lesiak (psycholog)

**Zapisy:** w sekretariacie Poradni lub telefonicznie: 22 836 70 88

## STAŁA OFERTA PORADNI

|                             |                                                                                                         |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Diagnoza</b>             | psychologiczna, pedagogiczna, logopedyczna.                                                             |
| <b>Konsultacje i porady</b> | w zakresie: trudności wychowawczych, problemów rozwojowych.                                             |
| <b>Terapia pedagogiczna</b> | indywidualna i grupowa dla uczniów.                                                                     |
| <b>Terapia logopedyczna</b> | indywidualna i grupowa dla uczniów.                                                                     |
| <b>Terapia SI</b>           | tylko zajęcia, nie prowadzimy diagnoz.                                                                  |
| <b>Terapia Tomatisa</b>     | trening słuchowy.                                                                                       |
| <b>Psychoterapia</b>        | indywidualna i rodzinna.                                                                                |
| <b>Doradztwo zawodowe</b>   | badania zainteresowań i predyspozycji zawodowych.                                                       |
| <b>Mediacje</b>             | rodzinne i rówieśnicze, szkolne.                                                                        |
| <b>Orzeczenia</b>           | wczesne wspomaganie, indywidualne nauczanie, kształcenie specjalne.                                     |
| <b>Opinie</b>               | dysleksja, dyskalkulia i inne.                                                                          |
| <b>Zajęcia w szkołach</b>   | integracyjne, z doradcą zawodowym, prelekcje dla rodziców, zajęcia w zależności od zgłaszanych potrzeb. |

**Nasza działalność jest *BEZPŁATNA***

**PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 2**

ul. Karolkowa 53 A, 01-197 Warszawa

[www.poradnia2.waw.pl](http://www.poradnia2.waw.pl)

**KONTAKT: tel. 22 836 70 88**

