

26.05.2021



OFERTA PORADNI

WSPARCIE WYCHOWAWCZE I PROFILAKTYCZNE PO POWROCIE DO SZKOŁY

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 10
UL. WRZECIONO 24
BIELANY

Spis treści

Rodzic po pandemii – jak wspierać dziecko w kryzysie (warsztaty online).....	3
Stres mojego dziecka po powrocie do szkoły. Jak mogę mu pomóc? (webinar).....	4
I co dalej? Między normą rozwojową a zaburzeniem. Depresja i trudności lękowe – jak rozpoznać i kiedy szukać pomocy? (webinar).....	5
Konsultacje indywidualne dla rodziców i dzieci z trudnościami emocjonalnymi (online)	6
Relacje rówieśnicze po powrocie do szkoły - jak rozmawiać o nich z dziećmi? (online)	7
Konsultacje indywidualne dla rodziców (stacjonarne PPP 10)	8
Konsultacje indywidualne dla rodziców kl. I – III (stacjonarne/online).....	9
Konsultacje indywidualne dla rodziców uczniów szkół podstawowych (stacjonarne PPP10)10	
Zaradny Królik – emocje, relacje, śmieszne sytuacje (warsztaty dla dzieci stacjonarne).....	11
Jesteśmy dla Was – powrót do szkół – Padlet.....	12



Rodzik po pandemii – jak wspierać dziecko w kryzysie (warsztaty online).

<i>nazwa zajęć</i>	Rodzic po pandemii – jak wspierać dziecko w kryzysie.
<i>zajęcia przeznaczone dla</i>	rodziców
<i>prowadzący</i>	mgr Aleksandra Grzechowiak
<i>zgłoszenia / zapisy</i>	rodzic-po-pandemii@ppp10.waw.pl e-mailowo (proszę podać dodatkowo numer telefonu) Zapisy na warsztaty do 2. czerwca.
<i>liczba miejsc</i>	I grupa 15 osób rodzice dzieci kl. I – IV, II grupa 15 osób rodzice dzieci kl. IV – VIII, III grupa 15 osób rodzice młodzieży szkół ponadpodstawowych
<i>dni i godziny odbywania się zajęć</i>	I grupa 9.06.21 r. środa 17.30 – 19.00, II grupa 16.06.21 r. środa 17.30 – 19.00, III grupa 23.06.21 r. środa 17.30 – 19.00.
<i>forma prowadzenia zajęć*</i>	Warsztaty, zajęcia online

Inspiracją do zaproponowania powyższej tematyki warsztatów były rozmowy z młodzieżą. Młodzi klienci naszej Poradni często zwracali uwagę na potrzebę zwrócenia uwagi na komunikację w ich rodzinach. Potrzebę bycia zauważanym przez rodziców. Lęki, obawy, postawy rodziców wobec dziecka odgrywają ważną rolę w kształtowaniu przez ich dzieci poczucia własnej skuteczności, budowania poczucia własnej wartości oraz radzenia sobie z kryzysami, które są nieodłączną częścią życia.

Chcemy porozmawiać o tym jak komunikować się z dziećmi, jak rozmawiać świadomie o swoich oczekiwaniach. Młodzież często mówi o presji rodziców, o tym, że według nich wciąż marnują czas. Dodatkowo często uzależniają swoje samopoczucie od samopoczucia rodziców. Te wszystkie czynniki negatywnie wpływają na dorastającego człowieka, ale również na więzi rodzinne.

Ponadto okres pandemii u wielu osób wystrzył trudności, z którymi dotychczas sobie radzili z powodzeniem. Chcielibyśmy porozmawiać o tym, jak dostrzec objawy kryzysu, depresji u dzieci, co robić w przypadku, kiedy ten kryzys się pojawi, jak zachowywać się w stosunku do dziecka, które zmaga się z kryzysem czy zaburzeniami nastroju, ale również jak rozmawiać, jak chwalić dzieci, jak wyznaczać zasady, konsekwencje, podejmować pracę z wybuchem. Chcielibyśmy również wesprzeć rodziców i dać im konkretne narzędzia, które pomogą im w codziennych sytuacjach wzmocnić mocne strony dzieci.

Link do spotkania zostanie przekazany drogą elektroniczną po zakwalifikowaniu się na warsztaty, dzień przed rozpoczęciem warsztatów.

Stres mojego dziecka po powrocie do szkoły. Jak mogę mu pomóc? (webinar)

<i>nazwa zajęć</i>	Stres mojego dziecka po powrocie do szkoły. Jak mogę mu pomóc?
<i>zajęcia przeznaczone dla</i>	rodziców
<i>prowadzący</i>	mgr Danuta Walczak
<i>zgłoszenia</i>	link do spotkania: TUTAJ
<i>dni i godziny odbywania się zajęć</i>	16.06.2021 r., środa godz. 17:00
<i>forma prowadzenia zajęć*</i>	online (Teams)

Dla wielu uczniów powrót do nauki stacjonarnej jest trudnym doświadczeniem kojarzonym z silnym lękiem, napięciem, czasami rezygnacją. Jeżeli z niepokojem obserwują Państwo zmiany w zachowaniu, a czasami i w zdrowiu waszego dziecka, lub widać, że coś niepokojącego się z nim dzieje, to zapraszamy na webinarium, na temat stresu. Zachęcamy Państwa, do przyjrzenia się reakcjom waszego dziecka i sprawdzenia, w jakich obszarach stres jest nadal pozytywny, a w jakich zamiast mobilizować do działania, paraliżuje. Chcemy również przedstawić Państwu “garść” sposobów na redukcję napięcia psychicznego, powiedzieć jak sobie radzić ze stresem. Rodzic wyposażony w konkretne narzędzia będzie mógł skuteczniej wesprzeć swoje dziecko.

Zainteresowanych Rodziców zapraszamy na spotkanie online w dniu 16 czerwca 2021 r. o godzinie 17 (link w tabelce).

I co dalej? Między normą rozwojową a zaburzeniem. Depresja i trudności lękowe – jak rozpoznać i kiedy szukać pomocy? (webinar)

<i>nazwa zajęć</i>	I co dalej? Między normą rozwojową a zaburzeniem. Depresja i trudności lękowe – jak rozpoznać i kiedy szukać pomocy?
<i>zajęcia przeznaczone dla</i>	Dla rodziców dzieci w wieku szkolnym
<i>prowadzący</i>	Joanna Cymer
<i>zgłoszenia / zapisy</i>	depresja-i-trudnosci-lekowe@ppp10.waw.pl e-mailowo (proszę podać swój numer telefonu) do 2 czerwca
<i>liczba miejsc</i>	20
<i>dni i godziny odbywania się zajęć</i>	11.06.2021 r. godz. 17:00 – 19:00
<i>forma prowadzenia zajęć*</i>	webinar online (Teams)

Spotkanie w formie webinaru jest propozycją dla rodziców, którzy nie są pewni czy trudności młodego człowieka powinny ich już martwić, czy to chwilowe kłopoty lub dojrzewanie. Omówimy podstawowe trudności z jakimi zgłaszają się dzieci i młodzież, szczególnie w okresie pandemii (choć nie tylko). Przedstawione zostaną objawy takich zaburzeń jak: depresja i trudności lękowe (fobia społeczna, nadmierne martwienie się, natręctwa).

Druga część spotkania to odpowiedzi na przesłane wcześniej mailowo pytania od uczestników.

Forma: online, wymagany mikrofon oraz włączona kamera

Miejsce: program Teams (trzeba będzie kliknąć w link, który Państwo otrzymają)

Zapisy: mailowo, informacje w sekretariacie

Link zostanie przesłany dzień przed spotkaniem do osób zakwalifikowanych na webinar.

Konsultacje indywidualne dla rodziców i dzieci z trudnościami emocjonalnymi (online)

<i>nazwa zajęć</i>	Konsultacje indywidualne dla rodziców i dzieci z trudnościami emocjonalnymi
<i>zajęcia przeznaczone dla</i>	dla rodziców i młodych ludzi 11 – 18 lat
<i>prowadzący</i>	Joanna Cymer
<i>zgłoszenia / zapisy</i>	przez sekretariat do 2 czerwca tel. 22 835 03 48
<i>liczba miejsc</i>	10
<i>dni i godziny odbywania się zajęć</i>	04.06.2021 r., 18.06.2021 r., 28.06.2021 r., godz. 18:00-20:00
<i>okres odbywania się zajęć</i>	czerwiec
<i>forma prowadzenia zajęć*</i>	online (Teams)

Konsultacje indywidualne przeznaczone są dla rodziców wraz z dziećmi, u których trudności pojawiły się lub pogłębiły w okresie pandemii i nauki zdalnej. Konsultacja ma na celu udzielenie informacji zwrotnej - czy dziecko lub nastolatek potrzebują pomocy specjalistycznej oraz w jakiej formie.

Forma: on-line w programie Teams (wymagana włączona kamera oraz mikrofon).
Zgłoszenia w sekretariacie.

Relacje rówieśnicze po powrocie do szkoły - jak rozmawiać o nich z dziećmi? (online)

<i>nazwa zajęć</i>	Relacje rówieśnicze po powrocie do szkoły - jak rozmawiać o nich z dziećmi? (webinar)
<i>zajęcia przeznaczone dla</i>	rodziców dzieci szkół podstawowych
<i>prowadzący</i>	dr Małgorzata Kałaska - psycholog
<i>zgłoszenia / zapisy</i>	Link: Kliknij TUTAJ
<i>dni i godziny odbywania się zajęć</i>	15.06.2021 wtorek g 8.30-10.00
<i>okres odbywania się zajęć</i>	Jednorazowo, z możliwością powtórzenia w razie zapotrzebowania
<i>forma prowadzenia zajęć*</i>	webinar

Podczas gdy my, dorośli martwimy się o zaległości edukacyjne, dzieci przeżywają stres autoprezentacyjny i relacyjny: niektórym w międzyczasie wyskoczyły pryszcze, inni nie chcą się spotkać z byłą dziewczyną/chłopakiem, wielu boi się powrotu do dokuczania lub przeniesienia konfliktu on-line na korytarz. Nie od razu zwrócą się do nas o pomoc - warto zadbać o to by wiedziały, że mogą na nas liczyć, że nie zbagatelizujemy. Jak rozmawiać by "nie spalić" próby otwartości? Jak reagować gdy dziecko "symuluje" ból brzucha, odmawia pójścia do szkoły, płacze po powrocie? Oprócz wykładu - całe 45 minut na pytania i odpowiedzi. Zapraszamy zwłaszcza rodziców klas IV-VIII.

Konsultacje indywidualne dla rodziców (stacjonarne PPP 10)

<i>nazwa zajęć</i>	Konsultacje indywidualne
<i>zajęcia przeznaczone dla</i>	rodzice uczniów
<i>prowadzący</i>	psycholog – mgr Żaneta Napiórkowska
<i>zgłoszenia / zapisy</i>	e-mailowo (proszę podać swój numer telefonu) konsultacje.zaneta.napiorkowska@ppp10.waw.pl do 11 czerwca
<i>liczba miejsc</i>	10
<i>dni i godziny odbywania się zajęć</i>	do umówienia z psychologiem
<i>okres odbywania się zajęć</i>	21.06.2021 r. – 02.07.2021 r.
<i>forma prowadzenia zajęć*</i>	stacjonarnie
<i>miejsce</i>	na terenie Poradni (ul. Wrzeciono 24)

Konsultacje są przeznaczone dla rodziców uczniów z obszaru działania Poradni chcących wesprzeć swoje dziecko po trudnych doświadczeniach z sytuacją pandemii (radzenie sobie z emocjami, poprawa relacji rówieśniczych).

Oferowane zajęcia będą miały formę godzinnych indywidualnych spotkań z psychologiem na terenie Poradni.

Rodzic zainteresowany spotkaniem wysyła email do psychologa prowadzącego i czeka na telefon w celu umówienia terminu spotkania.

Konsultacje indywidualne dla rodziców kl. I – III (stacjonarne/online)

<i>nazwa zajęć</i>	Konsultacje indywidualne
<i>zajęcia przeznaczone dla</i>	rodzice dzieci klas 1- 3 szkoły podstawowej
<i>prowadzący</i>	psycholog - mgr Katarzyna Kozicka-Pikus
<i>zgłoszenia / zapisy</i>	e-mailowo (proszę podać swój numer telefonu) konsultacje.katarzyna.kozicka-pikus@ppp10.waw.pl do 2 czerwca
<i>liczba miejsc</i>	10
<i>dni i godziny odbywania się zajęć</i>	wtorek/ środa/ czwartek godz. 13:00 lub 14:00 – do uzgodnienia z psychologiem
<i>okres odbywania się zajęć</i>	08.06.2021 r. – 30.06.2021 r.
<i>forma prowadzenia zajęć*</i>	online/stacjonarnie
<i>miejsce</i>	na terenie Poradni (ul. Wrzeciono 24)

Konsultacje indywidualne przeznaczone są dla rodziców dzieci klas 1-3 szkoły podstawowej, które doświadczają trudności w radzeniu sobie z emocjami, stresem, czy w relacjach z innymi, w związku z zaistniałą sytuacją pandemii.

Konsultacje mają charakter godzinnych spotkań, po wcześniejszym umówieniu się z psychologiem prowadzącym (e-mailowo).

Konsultacje indywidualne dla rodziców uczniów szkół podstawowych (stacjonarne PPP10)

<i>nazwa zajęć</i>	Konsultacje indywidualne
<i>zajęcia przeznaczone dla</i>	rodzice uczniów szkół podstawowych
<i>prowadzący</i>	psycholog – mgr Dorota Klimczyk
<i>zgłoszenia / zapisy</i>	telefonicznie przez sekretariat lub u psychologa
<i>liczba miejsc</i>	10
<i>dni i godziny odbywania się zajęć</i>	piątki, godz. 17:00 – 19:00 lub inny uzgodniony z psychologiem
<i>okres odbywania się zajęć</i>	28.05.2021 r. – 25.06.2021 r.
<i>Miejsce</i>	na terenie Poradni (ul. Wrzeciono 24)

Konsultacje są przeznaczone dla rodziców uczniów z obszaru działania Poradni chcących wesprzeć swoje dziecko po trudnych doświadczeniach z sytuacją pandemii (radzenie sobie z emocjami, poprawa relacji rówieśniczych).

Oferowane zajęcia będą miały formę godzinnych indywidualnych spotkań z psychologiem na terenie Poradni.

Rodzic zainteresowany spotkaniem umawia termin spotkania telefonicznie przez sekretariat lub bezpośrednio z psychologiem prowadzącym.

Zaradny Królik – emocje, relacje, śmieszne sytuacje (warsztaty dla dzieci stacjonarne)

<i>nazwa zajęć</i>	Zaradny Królik – emocje, relacje, śmieszne sytuacje
<i>zajęcia przeznaczone dla</i>	uczniowie klasy 3 SP
<i>prowadzący</i>	psycholog – mgr Justyna Weronko
<i>zgłoszenia / zapisy</i>	wychowawca zgłasza swoją klasę przez sekretariat Poradni do 2 czerwca
<i>liczba miejsc</i>	podczas spotkania cała klasa
<i>dni i godziny odbywania się zajęć</i>	1 spotkanie – 2 jednostki lekcyjne
<i>okres odbywania się zajęć</i>	07.06.2021 r. – 24.06.2021 r., termin do uzgodnienia
<i>forma prowadzenia zajęć*</i>	stacjonarnie
<i>miejsce</i>	na terenie danej szkoły

Spotkania pod hasłem „Zaradny Królik” to reintegracyjne spotkania dla uczniów 3 klasy SP (2 spotkania dla danej klasy). Zajęcia obfitują w zabawy rozwijające koncentrację uwagi, współdziałanie w grupie, ciekawostki odnośnie funkcjonowania mózgu i podnoszenia motywacji do nauki. Wszystko w kręgu emocji takich jak: radość, smutek, złość, strach, zazdrość czy wstyd. Na spotkaniach są rymowane wierszyki, krótkie opowiadania o emocjach z nutką rysunku i wprawek pantomimicznych oraz scenek z emocjami. Uczniowie rozwijają umiejętność wyrażania emocji, poznają mity i nowości z zakresu strategii społecznych, regulacji emocji.

JESTEŚMY DLA WAS

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 10

