



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 20 w Warszawie  
ul. Powstańców Śląskich 17, 01-381 Warszawa tel.(22) 666-17-74  
e-mail: [ppp20@edu.um.warszawa.pl](mailto:ppp20@edu.um.warszawa.pl) [www.ppp20.pl](http://www.ppp20.pl)

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 20 w Warszawie  
zaprasza

**uczniów klas I-III**

na zajęcia

# Przystanek „Uważność” stacja końcowa „To działa!”



**Trening uważności** jest fantastyczną przeciwwagą dla tego wszystkiego, czego dziecko doświadcza współcześnie - wszechobecnego pośpiechu, rywalizacji, stresu, nowoczesnych technologii, za którymi czasami trudno jest nadążyć i izolacja, z którą musimy się mierzyć.

**W czasie zajęć dzieci będą uczyć się, między innymi:**

- koncentrować uwagę na danej czynności,
- obserwować swoje emocje, odczucia płynące z ciała, doznania smakowe, węchowe, słuchowe; zarówno ze świata zewnętrznego jak i wewnętrznego,
- nazywać i akceptować emocje,
- rozpoznawać „trudne myśli” i „trudne emocje”, by nie tłumić ich, ale być na nie uważnym,
- akceptować siebie takimi jakimi są, rozwijać życzliwość wobec siebie i innych,
- przekierowywać uwagę oraz umiejętność przełączania się pomiędzy alternatywnymi sposobami reagowania,
- samokontroli (w tym emocjonalnej),
- elastyczności w myśleniu,
- planowania.

Projekt obejmuje łącznie 13 godzin, w tym 8 godzin – zajęć tematycznych z dziećmi i 5 godzin przeznaczonych dla rodziców na omówienie i przekazanie wskazówek do dalszej pracy w domu z dziećmi.

**Zajęcia trwają od 26.03.2021 do 02.07.2021 w piątki, godz. 14:00.**

**Prowadzące:**

**mgr Beata Domańska – psycholog, pedagog, terapeuta**

**mgr Beata Myśliwiec – pedagog, terapeuta**

Chętnych prosimy o kontakt mailowy: [beata.myśliwiec@ppp20.pl](mailto:beata.myśliwiec@ppp20.pl) do dnia 19.03.2021.

Decyduje kolejność zgłoszeń.