

WARSZTATY DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

1. **ABC EMOCJI** – jak pomóc dzieciom radzić sobie z emocjami

Dzieci w wieku przedszkolnym.

Czas trwania: 4 spotkania w cyklu po 40 min.



2. **TU I TERAZ** – warsztat mindfulnessowy

Dzieci w wieku przedszkolnym.

Czas trwania: 4 spotkania w cyklu po 40 min.

3. **JĘZYK EMOCJI** – jak radzić sobie z trudnymi emocjami

Uczniowie klas 0-IV szkoły podstawowej.

Czas trwania: 4 spotkania w cyklu po 45 min.



4. **TU I TERAZ** – warsztat mindfulnessowy

Uczniowie klas I-IV szkoły podstawowej.

Czas trwania: 4 spotkania w cyklu po 45 min.

5. **STOP AGRESJI** – przeciwdziałanie agresji i przemocy w szkole

Uczniowie klas IV – VIII szkoły podstawowej

Czas trwania: 4 spotkania w cyklu po 45 min.



6. **STOP CYBERPRZEMOCY – BEZPIECZNY W SIECI** – psychoedukacja

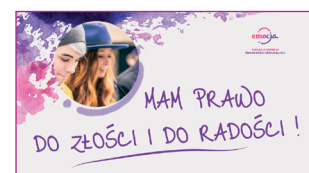
Uczniowie klas IV – VIII szkoły podstawowej

Czas trwania: 4 spotkania w cyklu po 45 min.

7. **MAM PRAWO DO ZŁOŚCI I DO RADOŚCI** – przeciwdziałanie agresji i przemocy w szkole

Uczniowie klas V – VIII szkoły podstawowej

Czas trwania: 4 spotkania w cyklu po 45 min.



8. **ODKRYWAM PRAKTYKĘ UWAŻNOŚCI**

Licencja Akademii Mindfulness jako pierwsi w Lublinie.

Uczniowie klas 7-8 oraz I klasy szkoły średniej.

Czas trwania: 6 spotkań w cyklu po 45 min.

9. **NASTOLATEK NA TAK** – warsztat dla nastolatków.

Uczniowie klas VII – VIII szkoły podstawowej oraz szkoły średniej.

Czas trwania: 3 spotkania w cyklu po 45 min.



RADA PEDAGOGICZNA

WYKŁAD (2h) lub WARSZTAT (2.5h - 3h)

1. Wspieranie dobrostanu ucznia i jego zdrowia psychicznego – priorytet polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2024/2025.
2. Jak wspierać uczniów w rozwoju emocjonalnym. Dorosły jako przewodnik w kształtowaniu dojrzałej postawy dziecka.
3. Wpływ mediów społecznościowych na rozwój emocjonalny dziecka.
4. Depresja w szkole wśród dzieci i młodzieży.
5. Inteligencja emocjonalna jako profilaktyka zdrowia psychicznego.
6. Komunikacja interpersonalna bez barier. Jak się porozumiewać w poszanowaniu granic i potrzeb własnych jak i drugiego człowieka.
7. Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami – Zespół Aspergera, ADHD.
8. Agresja i przemoc w relacjach rówieśniczych.
9. Nastolatek bez tajemnic.
10. Zarządzanie klasą i trudnym zachowaniem. Akceptacja emocji.
11. Motywacja. Mój uczeń chce się uczyć!
12. Emocje w nauczaniu. Jak uczy się mózg.

*Istnieje możliwość przygotowania szkolenia lub warsztatu na wybrany temat w zależności od potrzeb grupy.

RODZICE - ZEBRANIA OGÓLNE LUB KLASOWE Z RODZICAMI

1. Jak pomóc dzieciom w przeżywaniu trudnych emocji?

Rodzice - zebranie ogólne lub klasowe z rodzicami.

Czas trwania: 45 min lub 30 min.

2. Jak wspierać dzieci w rozwoju emocjonalnym

Rodzice - zebranie ogólne lub klasowe z rodzicami.

Czas trwania: 30-45 min.

3. Szkoła Uczuć - warsztaty dla rodziców rozwijające kompetencje rodzicielskie

Czas trwania: 4 spotkań po 2 h. Grupa do 15 osób.

4. Indywidualne konsultacje rodzicielskie

Czas trwania: 50 min