

## **Zajęcia z Uważności i Samoregulacji dla dzieci z klas 0- III**

Samoregulacja - to zdolność radzenia sobie ze stresem. Uruchamia strategie, które pozwalają zregenerować, odbudować stracone w stresie zasoby energii. Niezbędna do tego jest świadomość swoich przeżywanych emocji (uczuć), akceptacja ich, umiejętność radzenia sobie z nimi bez tłumienia, wypierania czy negowania. W oparciu o taką samoregulację budujemy pełne wzajemnego zrozumienia i akceptacji relacje z innymi ludźmi. Potrafimy we własnych i cudzych zachowaniach zobaczyć symptomy nadmiernego obciążenia stresem i dać sobie z nim radę. Pamiętajmy, że aby nauczyć nasze dziecko samoregulacji musimy sami posiadać tę umiejętność lub jej się również nauczyć.

Zajęcia z dziećmi mają na celu nauczanie:

1. Rozpoznawania własnych i cudzych emocji;
2. Rozpoznawania stresorów (przyczyn takiej czy innej emocji, którą przeżywamy), które mogą być: biologiczne (np. głód, ból, zmęczenie), poznawcze (np. niepowodzenie w rozwiązywaniu zadania, nierozumienie sytuacji), społeczne (np. spotkanie z nowymi osobami, konflikt z innymi dziećmi itp.).
3. Refleksji na temat swojego zachowania i zaistniałej sytuacji (ocena i interpretacja);
4. Sposobów na poradzenie sobie z tymi uczuciami i odnowienie pozytywnej energii np. przez:
  - redukcję stresorów;
  - wzmacnianie motywacji i siły woli do pracy nad samoregulacją.

W zajęciach będą wykorzystywane techniki uważności i relaksacji dla dzieci, sposoby na radzenie sobie z różnymi emocjami, oraz opowiadania przybliżające dzieciom ich własne doświadczenia z emocjami i stresem.

Zajęcia przeznaczone będą odbywały się w poradni we wtorki w godz. 16- 17 .W trakcie zajęć dzieci rodzice również pracują wspólnie w osobnym pomieszczeniu.

W I semestrze zajęciami będą objęte dzieci ze SP 340.

Zajęcia prowadzi psycholog Anna Ryszkiewicz.