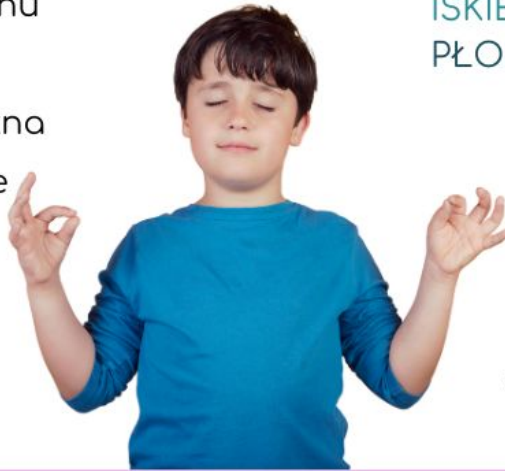


## “WYCISZANKI” REGULACJA EMOCJI U DZIECKA NADPOBUDLIWEGO

Warsztaty dla dzieci nadpobudliwych  
Spotkania z psychologiem dla rodziców

- Mindfulness
- Elementy jogi
- Regulacja oddechu
- Praca z ciałem
- Higiena psychiczna
- Dobre zasypianie
- Arteterapia
- Kamishibay
- Skupienie
- Uważność



GRUPY:  
ISKIERKI: 4-6 lat  
PŁOMYKI: 7-9 lat

Zapisy:  
[gabinet@zaprzyjaznieni.pl](mailto:gabinet@zaprzyjaznieni.pl)



Gabinet Psychologiczny Zaprzyjażnieni dr Magdalena Wegner-Jeziarska  
Poznań, ul. Piłsudskiego 104/5, II piętro.

Zajęcia „WYCISZANKI” - regulacja emocji u dziecka nadpobudliwego - kierowane są do dzieci nadpobudliwych, z trudnościami w koncentracji, z diagnozą ADHD lub spektrum autyzmu. Przeznaczone są do ochrony psychiki dziecka i nauki regulacji emocji w świecie pełnym bodźców.

W programie:

1. Obszar pracy z ciałem i oddechem
2. Mindfulness i joga
3. Metoda Kamishibai w temacie wyciszenia i poszukiwania spokoju umysłu
4. Arteterapia
5. Elementy treningu poznawczego w obszarach skupienia i uważności
6. Dbalność o higienę psychiczną i dobry sen
7. Spotkania specjalistów z rodzicami w temacie wychowania dziecka z nadpobudliwością.

Oferujemy co dwa tygodnie, godzinne warsztaty dla dwóch grup wiekowych:

ISKIERKI „A” i „B”: dzieci w wieku 4-6 lat

PŁOMYKI „A” i „B”: dzieci w wieku 7-9 lat

Koszt godziny warsztatów to 100 zł/godzina, (200 zł/miesiąc).

Miejsce spotkań: Poznań, ul. Piłsudskiego 104/5 (II piętro).

2 wtorki w miesiącu, godz. 16.30 (Iskierki) oraz 17.30 (Płomyki)

Zapisy: [gabinet@zaprzyjaznieni.pl](mailto:gabinet@zaprzyjaznieni.pl)