



GRUPY OD WRZEŚNIA 2025

| TRENINGI UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH                             |             |               |
|---------------------------------------------------------------|-------------|---------------|
| GRUPA                                                         | WIEK        | GODZINY       |
| PONIEDZIAŁEK                                                  |             |               |
| TUSIAKI W RYTMIE                                              | 5 - 6 lat   | 14:30 - 15:50 |
| ŚCIEŻKI MUZYCZNE                                              | 7 - 9 lat   | 16:30 - 17:20 |
| WTOREK                                                        |             |               |
| KOLORY PRZYJAŹNI                                              | 5 - 6 lat   | 08:00 - 09:20 |
| ŚRODA                                                         |             |               |
| DZIELNE SZKRABY                                               | 5 - 6 lat   | 08:00 - 08:50 |
| PRZYSTAŃ MALUCHA                                              | 3 - 4 lata  | 15:00 - 15:50 |
| DRUŻYNA                                                       | 5 - 6 lat   | 16:00 - 17:20 |
| ODKRYWCY                                                      | 6 - 7 lat   | 17:30 - 18:50 |
| CZWARTEK                                                      |             |               |
| KARUZELA ZABAW 1                                              | 4 - 5 lat   | 14:00 - 14:50 |
| KARUZELA ZABAW 2                                              | 4 - 5 lat   | 15:00 - 15:50 |
| MŁODY KONSTRUKTOR                                             | 6 - 7 lat   | 16:00 - 17:20 |
| ARTE TUS                                                      | 6 - 8 lat   | 17:30 - 18:50 |
| PIĄTEK                                                        |             |               |
| WARSZTAT TUS<br>spotkania w pierwszy i trzeci piątek miesiąca | 9 - 11 lat  | 17:00 - 19:50 |
| SOBOTA                                                        |             |               |
| KLUB W PRZYSTANI                                              | 15 - 17 lat | 11:00 - 12:20 |
| DRUŻYNA                                                       | 5 - 6 lat   | 14:00 - 14:50 |
| PRZYGODA                                                      | 6 - 7 lat   | 15:00 - 16:20 |

| NIEDZIELA        |            |               |
|------------------|------------|---------------|
| DOMÓWKA          | 7 - 8 lat  | 10:00 - 11:20 |
| PRZYGODA         | 6 - 7 lat  | 11:30 - 12:50 |
| KLUB W PRZYSTANI | 7 - 9 lat  | 13:00 - 14:20 |
| WARSZTAT TUS     | 9 - 11 lat | 15:30 - 17:20 |

**Cennik zajęć oraz regulamin uczestniczenia w zajęciach grupowych dostępne są na naszej stronie: [przystanszkraba.pl](http://przystanszkraba.pl)**

### **TUSIAKI W RYTMIE**

dzieci w wieku: 5 - 6 lat

termin: poniedziałek g. 14:30 - 15:50

Zapraszamy dzieci w wieku 5 i 6 lat na wyjątkowe zajęcia TUS (Trening Umiejętności Społecznych) z dużą dawką muzyki, rytmu i ruchu! Tusiaki to twórcze i pełne energii spotkania, podczas których dzieci uczą się funkcjonować w grupie, wyrażać emocje, budować relacje i radzić sobie z trudnościami – a wszystko to w atmosferze zabawy i dźwięku.

### **Co wyróżnia nasze zajęcia?**

#### **Muzyka**

Instrumenty Orffa, bębny, body percussion i rytmiczne zabawy wspierają koncentrację, uważne słuchanie, współpracę w grupie a także świadomość ciała i ekspresji emocji.

#### **Ruch**

W ruchu łatwiej się uczyć! Dlatego sięgamy po gry ruchowe, ćwiczenia integrujące i pracę z chustą animacyjną – to sposób na rozładowanie napięć i poprawę koordynacji.

Połączenie TUSu , muzyki i ruchu pozwala ćwiczyć:

- nawiązywanie i utrzymywanie relacji z rówieśnikami,
- rozpoznawanie i wyrażanie emocji,

- radzenie sobie ze stresem i frustracją,
- rozwiązywanie konfliktów

Cele zajęć to:

- wzmacnianie pewności siebie i poczucia sprawczości,
- rozwijanie umiejętności komunikacyjnych,
- budowanie pozytywnej tożsamości w grupie rówieśniczej,
- nauka poprzez zabawę, muzykę i ruch

Zajęcia prowadzi muzykoterapeuta Julia Staśkiewicz i terapeuta SI i pedagog Dorota Pak

## **MUZYCZNE ŚCIEŻKI**

wiek dzieci: 7 - 9 lat

termin: poniedziałek g. 16:30 - 17:20

Muzyczne ścieżki, podobnie do grupy Tusiaki w Rytmie, są formą Treningu Umiejętności Społecznych (TUS) wykorzystującą elementy metody muzykoterapii do wsparcia rozwoju emocjonalnego i społecznego. Zajęcia polegają na wspólnym organizowaniu aktywności i zabawach połączonych z ekspresją muzyczną, która wspiera rozwój komunikacji, współpracy i empatii. Grając na instrumentach, śpiewając oraz uczestnicząc w improwizacjach dźwiękowych uczestnicy uczą się także rozpoznawać i wyrażać bogatą gamę emocji o różnych natężeniach. Zajęcia łączą więc elementy pracy grupowej z kreatywnym i pełniejszym wyrażaniem siebie, co sprzyja budowaniu pewności i świadomości siebie oraz lepszym relacjom z rówieśnikami.

Zajęcia prowadzi muzykoterapeuta Julia Staśkiewicz.

## **KOLORY PRZYJAŹNI**

wiek dzieci: 5 - 6 lat

termin: wtorek g. 08:00 - 09:20

Grupa ta skierowana jest do dziewczynek, które łączy zamiłowanie do zabaw plastycznych i artystycznych. Dla dziewczynek, które chcą rozwijać swoje

umiejętności społeczne potrzebne do budowania dobrych relacji z innym. Naszym głównym celem jest budowanie relacji z rówieśnikami i wspólne działanie. Wychodząc od zabaw artystycznych będziemy dążyć do wspólnej zabawy, rozmowy i bycia w relacji z koleżankami. Podczas różnego rodzaju aktywności dziewczynki będą doświadczać tego jak komunikować swoje pomysły i potrzeby oraz uczyć się zwracania uwagi na potrzeby koleżanek. Będziemy rozwijać współpracę, poznawać strategie w sytuacjach konfliktu czy napięcia, a także odkrywać, jak radzić sobie z różnymi emocjami pojawiającymi się w kontaktach z rówieśnikami. Będzie to także dobra okazja do tego, by w bezpiecznej atmosferze oswajać swoje trudności, a także uświadamiać sobie i rozwijać swoje mocne strony i zasoby.

Zajęcia prowadzi psycholog Irmina Bartoń.

### **DZIELNE SZKRABY**

dzieci w wieku: 5 - 6 lat

termin: środa g. 08:00 - 08:50

Dzielne szkraby to zajęcia dla dzieci podczas których będziemy rozwijać umiejętność bawienia się w grupie, wyznaczania i przestrzegania ustalonych przez nas zasad, słuchania siebie nawzajem, dzielenia się kontrolą nad przebiegiem zabawy, komunikowania swoich potrzeb, a także zwracania uwagi na potrzeby kolegów. Podczas zabaw będziemy rozwijać naszą kreatywność, a puszczając wodze fantazji wylądujemy z pewnością w różnych ciekawych miejscach. Będziemy tworzyć gry, różnego rodzaju budowle, odwiedzać wymyślone krainy.

Zajęcia prowadzi psycholog Irmina Bartoń.

### **PRZYSTAŃ MALUCHA**

wiek dzieci: 3 - 4 lata

termin: środa g. 15:00 - 15:50

Zapraszamy maluchy potrzebujące wsparcia w obszarze komunikacji (niewerbalne lub słabo mówiące, w tym korzystające z AAC) w wieku 3 i 4 lata na kameralne zajęcia grupowe, których celem będzie rozwijanie komunikacji oraz aspektów społeczno-emocjonalnych.

Zajęcia będą opierać się na zabawie kierowanej lub swobodnej. Państwa dzieci będą miały możliwość podjąć pierwsze lub jedno z pierwszych prób nawiązywania kontaktów rówieśniczych, współpracy, stawiania granic czy dzielenia się z innymi pod uważnym okiem specjalistów. Jeśli dziecko posiada indywidualne narzędzie do komunikacji, będzie się uczyło, jak używać go w kontaktach z rówieśnikami.

Podczas naszych spotkań obowiązywać będą pewne stałe punkty, które nadadzą grupie prostą strukturę, co będzie pomocne w budowaniu jasnych i przewidywalnych zasad oraz w lepszym rozumieniu zaaranżowanej sytuacji.

Zachęcamy, by dziecko brało udział w zajęciach w obecności jednego z rodziców, dzięki czemu będzie się ono czuło swobodniej, a rodzic będzie mógł uczyć się, jak wspierać swoje dziecko także poza zajęciami.

Zajęcia poprowadzą psycholożka Alicja Szczyrek oraz neurologopedka Agnieszka Madajczyk.

## **DRUŻYNA**

wiek dzieci: 5 - 6 lat

terminy: środa g. 16:00 - 17:20

sobota g. 14:00 - 14:50

Zapraszamy dzieci w wieku przedszkolnym na grupowe warsztaty skoncentrowane na umiejętności współpracy w grupie.

Podczas cotygodniowych spotkań TUS będziemy wspólnie wymyślać, projektować i realizować nasze pomysły na zabawy wdrażając się do przynoszącej satysfakcję aktywności w zintegrowanym i wspierającym się zespole.

TUS DRUŻYNA kształtuje takie obszary jak:

komunikacja nadawcza i odbiorcza

budowanie pogłębionych więzi

budowanie poczucia zaufania

motywacja do indywidualnego wkładu we wspólny sukces

rozumienie i szanowanie odmienności cudzej perspektywy

partnerstwo i koleżeństwo

odpowiedzialność

wsparcie i wzajemne motywowanie

wrażliwość na innych oraz samoświadomość

wspólne podejmowanie decyzji

Zajęcia prowadzą: środa - Agata Ogórek i Paulina Czuła

sobota - Ula Krajewska

## **ODKRYWCY**

wiek dzieci: 6 - 7 lat

termin: środa 17:30 - 18:50

Zapraszamy dzieci do wspólnej zabawy w odkrywców, którzy przy wsparciu psychologa będą uczyć się rozumieć siebie i innych. Będziemy odkrywać swoje mocne i słabsze strony, autorefleksyjnie nazywać własne emocje, myśli i potrzeby, określać granice naszych możliwości. Spojrzymy na potrzeby innych i spróbujemy zrozumieć różnorodność postaw, punktów widzenia, odczuć. Nauczymy się dostrzegać i szanować cudzą perspektywę. Postaramy się znaleźć takie pomysły na zabawy, aby każdy w grupie czuł się szanowany i usatysfakcjonowany byciem razem. Zapraszamy Wszystkich ODKRYWCÓW :)

Zajęcia prowadzą: środa - Agata Ogórek i Paulina Czuła.

## **KARUZELA ZABAW**

wiek dzieci: 4 - 5 lat

termin: czwartek g. 14:00 - 14:50 oraz 15:00 - 15:50

Zabawa zajmuje najważniejsze miejsce w życiu każdego dziecka. Jest naturalnym przejawem jego aktywności i rozwoju. Ma również ogromne znaczenie ogólnorozwojowe i wychowawcze. To właśnie w trakcie zabawy dziecko poznaje świat, zdobywa o nim informacje, sukcesywnie wzbogaca swój zasób wiedzy o rzeczywistości, uczy się. Dzięki zabawie zachodzą zmiany niemal na wszystkich płaszczyznach rozwoju: fizycznej, psychicznej, intelektualnej, jak również emocjonalno-społecznej. Zabawa zaspokaja osobiste potrzeby i zainteresowania dziecka, ułatwiając mu jednocześnie harmonijne wchodzenie w relacje i życie społeczne. Ułatwia również poznawanie rzeczywistości i negocjowanie wymogów świata zewnętrznego z własnymi potrzebami. Podczas wspólnych spotkań będziemy się bawić, bawić i jeszcze raz bawić. Będą to zabawy tematyczne, ruchowe,

interakcyjne. Będziemy rozwijać repertuar dotychczasowych aktywności, jak również poznawać nowe gry i zabawy. Będziemy rozwijać zabawę spontaniczną, jak również uczyć się wzajemnej komunikacji: wyrażanie, odczuwanie, akceptowanie wypowiedzi oraz uczuć swoich i rówieśników. Będziemy uczyć się współdziałania i współpracy, by tworzyć pozytywne i wartościowe relacje. A to wszystko przyczyni się do lepszego rozumienia otaczającego świata, bardziej adekwatnego radzenia sobie z problemami i lękami oraz do lepszego zrozumienia siebie i relacji z innymi.

Zajęcia prowadzą: g. 14:00 - 14.50 Małgorzata Stolarska i Aleksandra Grzeszak

g. 15:00 - 15.50 Paulina Szczemczak i Dorota Pak

## **MŁODY KONSTRUKTOR**

wiek dzieci: 6 - 7 lat

termin: czwartek 16:00 - 17:20

Budowanie, konstruowanie, majsterkowanie, to temat przewodni naszego TUS-u. Jak to razem zrobić? Jak to działa i jak jest zbudowane? Jak dogadać się z innymi przy wspólnym projekcie? Jak działać w zespole? Nad tym będziemy się wspólnie zastanawiać ćwicząc przy tym komunikację i współpracę, dzieląc z innymi swoje pasje, pomagając sobie, inspirując się i budując poczucie satysfakcji ze wspólnie realizowanych dzieł. Mali konstruktorzy razem przygotowują projekty, wykonują ich szkic, nauczą się korzystać z narzędzi, wspólnie przeprowadzą cały proces realizacji i spełnią się jako twórcy. Zapraszamy pasjonatów zabaw konstrukcyjnych, klocków Lego, maszyn, budowli, projektów przestrzennych, rękodzieła.

Zajęcia prowadzi Paulina Czuła i Anita Nowicka - Pagos

## **ARTE TUS**

wiek dzieci: 6 - 8 lat

termin: czwartek 17:30 - 18:50

W naszej grupie twórczość staje się sposobem na poznawanie siebie i budowanie relacji z innymi.

Na naszych zajęciach dzieci tworzą nie tylko obrazy, ale i postacie, historie, maski, scenografię. Wchodzimy w role, improwizujemy, ruszamy się, tańczymy i śmiejemy – bo każda emocja zasługuje na swoją scenę.

Poprzez ekspresję artystyczną i teatralną dzieci uczą się:

rozpoznawać i wyrażać emocje,

współpracować w grupie,

rozwijać wyobraźnię,

budować pewność siebie i odwagę sceniczną.

To bezpieczna przestrzeń, w której nie trzeba być „dobrym aktorem” ani „ładnie rysować” – liczy się autentyczność, radość z tworzenia i bycie sobą. Zajęcia prowadzone są z czułością i uważnością na potrzeby dzieci – z dużą dawką swobody, zabawy i kreatywności.

Zajęcia prowadzi psycholog Anita Nowicka - Pagos i muzykoterapeuta Julia Staśkiewicz.

## **WARSZTAT TUS**

wiek dzieci: 9 - 11 lat

terminy: piątek 17:00 - 19:50 (spotkania w pierwszy i trzeci piątek miesiąca)

niedziela 15:30 - 17:20 (spotkania w każdą niedzielę)

Nasz nowy cykl zajęć grupowych - Warsztaty TUS - są spotkaniami doskonalącymi umiejętności społeczne oraz pozwalającymi budować pogłębione relacje nie tylko poprzez wspólne działania, ale także ważne rozmowy i świadomą refleksję. Działania podejmowane w grupie będą miały szeroki zakres aktywności - od gier, zabaw i rekreacji, poprzez warsztaty psychoedukacyjne, wycieczki, warsztaty codziennych umiejętności życiowych jak np.: gotowanie i sprzątanie, po pogłębione rozmowy na trudne tematy. Spotkania pozwolą zdobyć i utrwalić konkretne narzędzia do skutecznego funkcjonowania w różnych sytuacjach społecznych - a narzędzia z tego warsztatu można wynieść ze sobą :)

Warsztaty TUS, podobnie jak Kluby w Przystani mają tematykę aktywności zależną od preferencji, ustaleń i aktualnych potrzeb uczestników grupy.

Grupy prowadzi Ula Krajewska.



## **KLUB W PRZYSTANI**

termin: sobota 11:00 - 12:20 młodzież wieku 15 - 17 lat

termin: niedziela 13:00 - 14:20 dzieci w wieku 7 - 9 lat

KLUB W PRZYSTANI to przestrzeń do bezpiecznego, bliskiego i aktywnego spotkania z grupą przyjaciół. Trener TUS prowadzący KLUB jest moderatorem integrujących zabaw podczas których pomaga utrwalać umiejętności społeczne przydatne w budowaniu przyjaźni, partnerstwa, bliskiej relacji z drugą osobą. Zajęcia wspierają autorefleksyjność, samoświadomość, uważność na partnerów zabawy. Dają poczucie sprawczości i przynależności do grupy.

Zabawy w KLUBIE ćwiczą identyfikowanie i szanowanie potrzeb partnera i własnych; rozumienie istoty odwzajemniania, kompromisu, asertywności i uważności na siebie i innych. Regularne ćwiczenia komunikacji pozwalają skutecznie wesprzeć umiejętności efektywnego słuchania, monitorowania uwagi i reakcji partnera, prowadzenia konwersacji i dyskusji, utrzymywania się w wieloosobowym dialogu, negocjowania, uzgadniania, przekazu swoich myśli, odczuć i potrzeb.

KLUBY mają bardzo różnorodną tematykę zabaw i aktywności - zależną od ustaleń i potrzeb uczestników.

Zajęcia prowadzi Ula Krajewska.

## **PRZYGODA**

wiek dzieci: 6 - 7 lat

termin: sobota 15:00 - 16:20

niedziela 11:30 - 12:50

Przygoda to grupa prowadzona z wykorzystaniem metody dramy, zaprojektowana dla dzieci, które wezmą udział w zabawach we wspólnej wyobraźni. Na tych zajęciach będziemy więc odgrywać role wspólnie ustalonych postaci, na niby odwiedzać realne lub fantastyczne miejsca i przeżywać w nich wspólnie epickie historie. W pierwszej fazie spotkania dużo czasu poświęcimy uzgadnianiu i dogadywaniu naszych projektów a w kolejnej - odgrywaniu sytuacji społecznych zaczerpniętych z realnego życia a także zupełnie nierealnych, baśniowych przygód. Terapeuta prowadzący grupę zadba o to, aby te wymyślane i przeżywane razem historie były naturalnym laboratorium trenowania umiejętności społecznych.

W trakcie naszych fabularyzowanych przygód będziemy więc ćwiczyć:

- komunikację oraz współpracę w grupie
- sztukę kompromisu oraz asertywność
- rozumienie sytuacji społecznych i reakcji emocjonalnych
- prawo do wyboru i okazywanie szacunku wobec wyborów innych osób
- poczucie własnej wartości i szacunek dla różnorodności
- rozumienie komunikacji mową ciała

Zajęcia prowadzi Ula Krajewska.

## **DOMÓWKA**

wiek dzieci: 7 - 8 lat

termin: niedziela 10:00 - 11:20

Witajcie pierwszo i drugoklasiści ! Zapraszamy Was dzisiaj na Domówkę - grupę zabaw jak w domu. Nasze spotkania będą wypełnione chwilami wspólnych zabaw swobodnych, dzielenia się swoimi pasjami i nowinami z naszego codziennego życia, rozmawiania o radościach i smutkach, świętowania ważnych dla nas wydarzeń, budowaniem poczucia bliskości, bezpieczeństwa i akceptacji - jak w domu.

Ważnym elementem zajęć będzie odnoszenie treningu do aktualnych sytuacji, z którymi uczestnicy grupy będą się mierzyć poza Przystanią Szkraba. Razem z rodzicami będziemy opracowywać program tematów do poruszenia na naszej cotygodniowej Domówce.

Zajęcia prowadzi Ula Krajewska.

**Serdecznie zapraszamy :) Zespół terapeutów Przystani Szkraba.**