

## STREFA CISZY I RELAKSU W NASZEJ SZKOLE



### STREFA CISZY I RELAKSU W NASZEJ SZKOLE

Strefa ciszy i relaksu w naszej szkole to pomieszczenie dla wszystkich dzieci i uczniów, którzy chcą się wyciszyć, uspokoić, znaleźć klimat sprzyjający relaksowi i skupieniu. Jest to miejsce, które ma na celu zadbanie o równe szanse edukacyjne wszystkich uczniów – stworzona bezpieczna przestrzeń, w której dzieci wrażliwe sensorycznie znajdą ciszę i ukojenie, a tym samym zyskają poczucie własnej wartości i samodzielności. Miejsce to pozwoli im nie tylko radzić sobie z atakami paniki, ale również realizować swój potencjał poznawczy. Pokój ciszy, zaprojektowany z uwzględnieniem potrzeb uczniów, szczególnie tych wrażliwych na bodźce zewnętrzne, posłuży do prowadzenia zajęć rewalidacyjnych, relaksacyjnych i terapeutycznych oraz wszelkich zajęć wymagających stosowania indywidualnych metod pracy. Dzięki przytulnemu wystrojowi wnętrza, kojącej kolorystyce i zachęcającym do relaksu meblom, nowo powstała przestrzeń sprzyjać też będzie wymagającym dyskretnym rozmowom uczniów i rodziców z psychologiem czy pedagogiem szkolnym. Nasi podopieczni będą mogli tu poczytać ciekawe książki, porysować, popisać, ułożyć puzzle, pograć w grę planszową lub po prostu posiedzieć i popatrzeć na leśną tapetę. W spokoju zregenerować układ nerwowy. Celem jest dążenie do ukształtowania w dzieciach umiejętności skutecznego wyciszania się, odprężania oraz przeżywania przyjemnych emocji. Strefa Ciszy objęta zostanie specjalnym regulaminem. Wstęp będą miały wszystkie dzieci, które będą respektować regulamin. Ofertę relaksacyjnego spędzania czasu będziemy wzbogacać. Liczymy, że Strefa Ciszy znajdzie swoich wielbicieli wśród tych uczniów, którzy rzeczywiście potrzebują chwili wytchnienia, refleksji i uspokojenia myśli.

