



Ośrodek Psychoterapii
Dzieci i Młodzieży
KOPARKA

Ośrodek Psychoterapii Dzieci
i Młodzieży KOPARKA
adres: ul. Strzygłowska 61, Warszawa
tel. 664 855 725
mail: [recepca@osrodek-
koparka.pl](mailto:recepca@osrodek-koparka.pl) strona:
www.osrodek-koparka.pl

Ośrodek Psychoterapii Dzieci i Młodzieży KOPARKA zaprasza na cykl zajęć z alpakami.

Jesteśmy jednym z kilku ośrodków dla dzieci w Polsce i pierwszym w Warszawie, gdzie można spotkać alpaki. Alpaki to bardzo przyjazne zwierzęta, które przyjechały do Polski z Ameryki Południowej. Podobne do lamy (pochodzą z tej samej rodziny – wielbłądowatych), są łagodne i nie wykazują agresji. Dodatkowo ich uroczy wygląd sprawia, że nie sposób się nie uśmiechnąć. Mają bardzo miękkie, przyjemne w dotyku futro, które jest hipoalergiczne i nie uczula. Dzięki tym cechom, alpaki doskonale nadają się do pracy z ludźmi.

Alpakoterapia to nowa dziedzina zooterapii, która polega na współpracy terapeuty i pacjenta z alpaką, gdzie alpaka jest motywatorem do działania. Terapia z alpakami wspiera w sferze emocjonalnej, poznawczej oraz społecznej. Alpaki darzą ludzi bardzo dużą sympatią, w szczególności lubią dzieci. Współpraca z alpaką dba o ich rozwój ruchowy. Wspomaga budowanie samooceny i pewności siebie, może pełnić rolę katalizatora zmian oraz pomagać w przejściu poprzez stadia rozwojowe. Uczy je samodzielności i śmiałości. Sprawując opiekę nad alpaką, dziecko uczy się odpowiedzialności, a także bardzo ważnej - sztuki empatii.

Alpakoterapia to technika terapeutyczna, która wspomaga terapię specjalistyczną. Oznacza to, że nie może być stosowana jako samodzielna metoda leczenia. Wspiera terapię w zakresie rehabilitacji oraz pełni funkcję wychowawczą i resocjalizacyjną. Terapia z alpakami przynosi bardzo dobre efekty m.in. wśród osób z nerwicą, zaburzeniami lękowymi i depresją, autyzmem, ADHD i zespołem Downa.

Alpakoterapia kierowana jest do wszystkich dzieci, a także i dorosłych, którzy złaknieni są kontaktu ze zwierzęciem. Alpaki pomagają również ludziom starszym. Praktykowane są wyjazdy do domów spokojnej starości, gdzie alpaki dają ludziom radość. Alpakoterapia pomaga zwalczać samotność i zachęca do integracji społecznej. Głaskanie czy przytulanie

alpak pomaga rozluźnić się i otworzyć. Kontakt z nimi może poprawić samopoczucie. Obcowanie z alpaką zmniejsza lęk, stres i zwiększa zaufanie. Łagodzi uczucie napięcia oraz niepokoju.

ZAJĘCIA GRUPOWE

Zajęcia grupowe dla dzieci trwają 1 - 2 godziny, w zależności od ilości grup. Maksymalna liczebność grupy to 15 osób. Zajęcia mogą być podzielone na grupy np.:

- zajęcia godzinne - dwie grupy po 25-30 minut
- zajęcia dwugodzinne - trzy grupy po 35-40 minut

Na zajęciach muszą być obecni opiekunowie grup z danej placówki. Uczestniczą w nich dwie alpaki. Zajęcia odbywają się na zewnątrz lub przy deszczowej pogodzie w środku (alpaki nie załatwiają się w budynku, alpaki mają pod stopami poduszki jak np. piec).

Harmonogram cyklu zajęć z alpakami:

Nazwa cyklu – „Klasa 1a wyruszyła w podróż z alpakami”

Czas trwania podróży – zajęcia cykliczne mają formę podróży dzieci z alpakami - 10 miesięcy/ 10 spotkań

Częstotliwość spotkań – 1 spotkanie w miesiącu

Zasady podróży – klasa biorąca udział w projekcie otrzymuje plakat z trasą podróży, po każdym zajęciach dzieci oznaczają miejsca, które odwiedziły. Dzięki temu widzą na jakim etapie podróży aktualnie są.

- **Trasa podróży** – ustalana jest indywidualnie dla każdej z klas w celu dostosowania jej do potrzeb edukacyjnych dzieci (np. dzieci mogą odwiedzić bohaterów lektury, którą omawiają).
- **Przygotowanie** – podczas pierwszych zajęć dzieci zapoznają się z alpakami. Otrzymują podstawowe informacje o zasadach spędzania z nimi czasu. Uczą się jak można je głaskać, karmić, przytulać.
- **Podróż** – kolejne spotkania odbywają się według przygotowanego wcześniej scenariusza (zajęcia tematyczne np.: tematyka jesienna, świąteczna, wiosenna, dnia

Ziemi). W trakcie zajęć odbywają się ćwiczenia - wplatanie są elementy terapeutyczne – z zakresu motoryki małej, chwytu pęsetkowego, logopedyczne, ćwiczenia na błędnik, radzenie sobie z emocjami (w zależności od potrzeb grupy – zakres jest ustalany na etapie wyznaczania trasy podróży danej klasy).

- **Zaangażowanie dzieci** – pomiędzy kolejnymi etapami podróży dzieci mają do wykonania zadania np. przygotowanie marchewki dla alpaka, napisanie listu do alpaka z wrażeniami ze spotkania itp.

W projekcie jednocześnie może brać udział więcej niż 1 klasa.

Elementy zajęć:

- Edukacyjny - nauka o przyrodzie, zwierzętach, w tym o alpakach; kształtowanie właściwej postawy względem zwierząt.
- Relaksacyjny - kontakt ze zwierzęciem, przytulanie, głaskanie alpaka
- Integracyjny- zabawy zespołowe.
- Ruchowy - zabawy ruchowe.

Koszt zajęć jednorazowych:

- **z dojazdem do placówki:** 1 godzina – 400 zł
2 godziny – 600 zł
- **prowadzonych w ośrodku** 2 godziny – 500 zł

Koszt zajęć cyklicznych 10 spotkań

- **z dojazdem do placówki:** 1 godzina – 300 zł
2 godziny – 450 zł
- **prowadzonych w ośrodku** 2 godziny – 300 zł

Koszt zajęć cyklicznych 10 spotkań przy płatności z góry za cały cykl

- **z dojazdem do placówki:** 1 godzina – 250 zł
2 godziny – 400 zł
- **prowadzonych w ośrodku** 2 godziny – 250 zł



Nasze alpaki w akcji:

