



Ośrodek Psychoterapii  
Dzieci i Młodzieży

KOPARKA

Ośrodek Psychoterapii Dzieci  
i Młodzieży KOPARKA  
adres: ul. Strzygłowska 61, Warszawa

tel. 664 855 725

mail: [recepcja@osrodek-koparka.pl](mailto:recepcja@osrodek-koparka.pl)  
[koparka.pl](http://koparka.pl) strona:  
[www.osrodek-koparka.pl](http://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 zlaknieni 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. pies).

## **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 zajęciu 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 alpak, napisanie listu do alpak 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 alpak
- Integracyjny- zabawy zespołowe.
- Ruchowy - zabawy ruchowe.

Przykładowe konspekty zajęć przedstawiamy poniżej:

### **Koszt zajęć jednorazowych:**

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



### **Koszt zajęć cyklicznych 10 spotkań**

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

### **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** Wyceniane indywidualnie

Nasze alpaki w akcji:





## KONSPEKT LEKCJI

**1. Poziom szkoły:** Przedszkole

**2. Liczba dzieci:** około 13

**3. Czas zajęć:** 30 minut

**3. Prowadzący:**

**4. Adres przedszkola:**.....

**5. Cele:**

**Ogólne:** Oswajanie się z alpaka, budowanie odwagi, poczucie własnej wartości, doskonalenie umiejętności obserwacji

**Szczegółowe:** Uczeń ćwiczy motorykę małą i dużą, zapoznaje się z zachowaniami i reakcjami alpaki, uczy się odpowiedzialności za zwierzę, co to znaczy być przyjacielem zwierzęcia

**7. Scenariusz lekcji:**

Etap	Czas Etapu	Czynności ucznia	Czynności nauczyciela	Cel etapu	Środki dydaktyczne	Metody dydaktyczne	Uwagi
1	3	Dzieci podchodzą głaszczą alpaka (tworzenie pociągu, rzędu, według alfabetu, pór roku, dat urodzenia-dni lub miesięcy, kolorów)	Trzymanie alpaka	Przywitanie z alpaka	-	-	-
2	5	Karmienie alpaka (tworzenie pociągu, rzędu, według alfabetu, pór roku, dat urodzenia-dni lub miesięcy, kolorów)	Rozdanie marchewek dzieciom, i pomoc w karmieniu zwierząt	Oswajanie	Marchewki	Aktywizacja	-
3	15	Dzieci tworzą	Spisywanie na	Poznanie	Brystol, Farby,	Aktywizacja	-

		„Kodeks Dobrego Przyjaciela Alpaki”	brystolu propozycji dzieci, a potem dzieci podpisują się na całym brystolu (odbitą rączką, albo swoim imieniem)	zasad, umiejętność przestrzegania regulaminu	Mazaki		
5	3	Głaskanie alpaki i mówienie jej czegoś miłego	Pomoc dzieciom i trzymanie alpaki	Pożegnanie alpaki	-	Aktywizacja	-



## KONSPEKT ZAJĘĆ

**1. Poziom szkoły:** Przedszkole

**2. Liczba dzieci:** około 13

**3. Czas zajęć:** 30 minut

**3. Prowadzący:**

**4. Adres przedszkola:**.....

**5. Cele:**

**Ogólne:** Oswajanie się z alpaką, budowanie odwagi, poczucie własnej wartości

**Szczegółowe:** Uczeń ćwiczy motorykę małą i dużą, zapoznaje się z zachowaniami i reakcjami alpaki, dowiaduje się informacji o alpakach (skąd pochodzą, co jedzą, co lubią, a czego nie itd.)

**7. Scenariusz lekcji:**

<b>Etap</b>	<b>Czas [min]</b>	<b>Czynności ucznia</b>	<b>Czynności nauczyciela</b>	<b>Cel etapu</b>	<b>Środki dydaktyczne</b>	<b>Metody dydaktyczne</b>	<b>Uwagi</b>
1	10	Dzieci przedstawiają swoje imiona, podchodzą głaszczą alpakę (tworzenie pociągu, rzędu, według alfabetu, pór roku, dat urodzenia-dni lub miesięcy, kolorów)	Przedstawienie siebie, opowiedzenie o alpakach i przywitanie alpaka	Zapoznanie ze zwierzęciem	-	-	-
2	10	Karmienie alpaka (tworzenie pociągu, rzędu, według alfabetu, pór roku, dat urodzenia-dni)	Rozdanie marchewek dzieciom, i pomoc w karmieniu zwierząt	Oswajanie	Marchewki	Aktywizacja	-



		lub miesięcy, kolorów)					
3	10	„To nasze sylwety – portrety” – <b>dzieci</b> , porównując kolejne elementy budowy ciała, wyszukują wskazaną część z papierowej układanki, nazywają ją , wskazują jej miejsce i tworzą kompletną postać alpaki i człowieka.	Pokazanie dzieciom ułożonych części ciała, każde dziecko podchodzi i nazywa część ciała i dopasowuje do sylwetki 3 latki – układają buzię człowieka i buzię alpaki	Doskonalenie umiejętności wskazywania części ciała, porównywanie części ciała zwierząt i alpaki	Karty z sylwetką alpaki i sylwetką człowieka	Aktywizacja	
4	5	Głaskanie alpaki i mówienie jej czegoś miłego	Pomoc dzieciom i trzymanie alpaki	Pożegnanie alpaki	-	Aktywizacja	-



## KONSPEKT ZAJĘĆ

**1. Poziom szkoły:** Przedszkole

**2. Liczba dzieci:** około 13

**3. Czas zajęć:** 30 minut

**3. Prowadzący:**

**4. Adres przedszkola:**.....

**5. Cele:**

**Ogólne:** Oswajanie się z alpaka, budowanie odwagi, poczucie własnej wartości

**Szczegółowe:** Uczeń ćwiczy motorykę małą i dużą, zapoznaje się z zachowaniami i reakcjami alpaki, dowiaduje się informacji o alpakach (skąd pochodzą, co jedzą, co lubią, a czego nie itd.)

**7. Scenariusz lekcji:**

<b>Etap</b>	<b>Czas [min]</b>	<b>Czynności ucznia</b>	<b>Czynności nauczyciela</b>	<b>Cel etapu</b>	<b>Środki dydaktyczne</b>	<b>Metody dydaktyczne</b>	<b>Uwagi</b>
1	10	Dzieci przedstawiają swoje imiona, podchodzą głaszczą alpaka (tworzenie pociągu, rzędu, według alfabetu, pór roku, dat urodzenia-dni lub miesięcy, kolorów)	Przedstawienie siebie, opowiedzenie o alpakach i przywitanie alpak	Zapoznanie ze zwierzęciem	-	-	-
2	10	Karmienie alpak (tworzenie pociągu, rzędu, według alfabetu, pór roku, dat urodzenia-dni)	Rozdanie marchewek dzieciom, i pomoc w karmieniu zwierząt	Oswajanie	Marchewki	Aktywizacja	-

		lub miesięcy, kolorów)					
3	10	„To nasze sylwety – portrety” – <b>dzieci</b> , porównując kolejne elementy budowy ciała, wyszukują wskazaną część z papierowej układanki, nazywają ją , wskazują jej miejsce i tworzą kompletną postać alpaki i człowieka.	Pokazanie dzieciom ułożonych części ciała, każde dziecko podchodzi i nazywa część ciała i dopasowuje do sylwetki 3 latki – układają buzię człowieka i buzię alpaki	Doskonalenie umiejętności wskazywania części ciała, porównywanie części ciała zwierząt i alpaki	Karty z sylwetką alpaki i sylwetką człowieka	Aktywizacja	
4	5	Głaskanie alpaki i mówienie jej czegoś miłego	Pomoc dzieciom i trzymanie alpaki	Pożegnanie alpaki	-	Aktywizacja	-