



BUDŻET OBYWATELSKI

ZGŁASZAM

GŁOSUJĘ

KORZYSTAM

Zajęcia grupowe dla dzieci: „Gdzie mieszka lęk i jak go ośwoić” kierowany jest do uczniów klas 7 i 8 Szkoły Podstawowej, zamieszkałych lub uczęszczających do placówek na Pradze - Południe m.st. Warszawy. Celem projektu jest lepsze zrozumienie mechanizmu lęku i sposoby radzenia sobie z nim, nauka regulacji emocji i obniżania napięcia, wypracowanie indywidualnej strategii osławania lęku oraz zdobywanie nowych bardziej adaptacyjnych sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami. Nauka regulacji emocji i obniżania napięcia. Metody oparte na pracy CBT i terapii schematu. Nauka praktycznych technik do zastosowania od zaraz.

REGULAMIN REKRUTACJI I UDZIAŁU W PROJEKCIE

OBYWATELSKIM NA ROK 2026

Zajęcia grupowe dla dzieci: „Gdzie mieszka lęk i jak go ośwoić”

§ 1 Postanowienia ogólne

1. Regulamin określa procedurę i kryteria rekrutacji, prawa i obowiązki Uczestników i Realizatora oraz zasady realizacji projektu „Bezpłatna pomoc psychologiczna dla dzieci i młodzieży” - zajęcia grupowe dla dzieci: „Gdzie mieszka lęk i jak go ośwoić”.
2. Projekt jest finansowany z budżetu obywatelskiego m.st. Warszawy na rok 2026.
3. Realizacja Projektu „Bezpłatna pomoc psychologiczna dla dzieci i młodzieży” obejmuje okres od marca do listopada 2026 roku.
4. Udział w projekcie jest bezpłatny.
5. Koordynatorem Projektu, z ramienia Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 4, jest Sylwia Michalczevska. Projekt odbywa się pod nadzorem Dyrektora Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 4, Agnieszki Wesołowskiej, na zlecenie Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Praga-Południe.

§ 2 Uczestnicy

1. Projekt skierowany do młodzieży zamieszkałej lub uczęszczającej do szkół podstawowych w Dzielnicy Praga - Południe m.st. Warszawy:
2. Młodzież klas 7 i 8 Szkoły Podstawowej.

§ 3. Charakterystyka projektu

zajęcia grupowe dla dzieci: „Gdzie mieszka lęk i jak go ośwoić”

1. Zajęcia grupowe skierowane do młodzieży mających trudność w radzeniu sobie z trudnymi emocjami (lęk społeczny, uogólniony, osoby doświadczające ataków paniki).
2. Celem zajęć grupowych jest poznanie mechanizmu lęku, sposoby radzenia sobie z nim, nauka regulacji emocji i obniżania napięcia, zrozumienie mechanizmu powstawania lęku (biologicznie i psychologicznie).
3. Spotkania mają charakter warsztatowy, obejmujący 8 spotkań po 2 godziny.
4. Ilość uczestników do 10 osób.
5. Spotkania prowadzone są przez psychologów/pedagogów biorących udział w projekcie „Bezpłatna pomoc psychologiczna dla dzieci i młodzieży” zatrudnionych w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 4.
6. Liczba miejsc jest ograniczona.

§ 4 Rekrutacja do projektu

zajęcia grupowe dla dzieci: „Gdzie mieszka lęk i jak go ośwoić”

1. Rekrutacja odbywa się poprzez zgłoszenie drogą elektroniczną, wypełnienie formularza Forms, zamieszczonego na stronie internetowej Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej nr 4 <https://ppp4.edu.pl/>.
2. Przekazanie informacji zwrotnej o zakwalifikowaniu się lub braku kwalifikacji do projektu, poprzez kontakt telefoniczny lub email (dane umieszczone w formularzu Forms).

§ 5 Kryteria kwalifikacji osób do projektu

zajęcia grupowe dla dzieci: „Gdzie mieszka lęk i jak go ośwoić”

1. Poprawne i pełne uzupełnienie formularza Forms.
2. Wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych (RODO) – zamieszczonej w formularzu Forms.
3. Wstępna kwalifikacja osób do projektu na podstawie wypełnionego formularza Forms, dokonana przez prowadzących zajęcia grupowe.
4. Osoby prowadzące zajęcia grupowe dla dzieci będą dobierać Uczestników w oparciu o zgłoszenia Forms w celu zapewnienia dynamiki grupy (dziewczynki/chłopcy/potrzeby/trudności dziecka/wiek/placówka).
5. O zakwalifikowaniu się na zajęcia grupowe decyduje kolejność zgłoszeń oraz kryteria opisane w § 5 pkt 3 i 4.
6. Ilość miejsc jest ograniczona.

§ 6 Harmonogram realizacji projektu

zajęcia grupowe: „Gdzie mieszka lęk i jak go ośwoić”

1. Rekrutacja poprzez wypełnienie formularza Forms od 17.03.2026 do wyczerpania puli miejsc.
2. Informacja zwrotna o zakwalifikowaniu się lub braku kwalifikacji zostanie przekazana nie później niż 14 dni kalendarzowych od zamknięcia rekrutacji.
3. Okres trwania zajęć grupowych –18.04.2026 do 20.06.2026.

§ 7 Prawa uczestnika

1. Uczestnik ma prawo zrezygnować z udziału w zajęciach grupowych dla dzieci. Informacja o rezygnacji powinna zostać zgłoszona bezpośrednio do prowadzących lub poprzez kontakt z sekretariatem Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej nr 4.
2. Zgłoszenie nieobecności powinno poprzedzać czas rozpoczęcia zajęć grupowych.
3. Brak informacji o nieobecności uczestnika w wyznaczonym terminie oznacza nieusprawiedliwioną nieobecność.
4. Uczestnik może posiadać maksymalnie 2 nieusprawiedliwione nieobecności w okresie trwania zajęć grupowych dla dzieci.
5. Jeśli uczestnik przekroczy limit nieusprawiedliwione nieobecności (patrz § 7; pkt. 4) skutkuje to wykreśleniem z listy uczestników.

§ 8 Prawa organizatora

1. Prowadzący zajęcia grupowe mają prawo do wykreślenia uczestnika z listy uczestników z zajęć grupowych dla dzieci, jeśli liczba nieusprawiedliwionych nieobecności przekroczy 2 nieobecności w okresie trwania zajęć.
2. Organizator ma prawo do modyfikacji harmonogramu zajęć grupowych dla dzieci przed wcześniejszym poinformowaniem uczestników, wskazując powód modyfikacji oraz ma prawo do modyfikacji harmonogramu rekrutacji.

§ 9 Informacje organizacyjne

1. Zajęcia grupowe odbywają się w lokalizacjach Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 4 w Warszawie.
 - Ul. Mińska 1/5
 - Sobota; godz.12-14
2. Informacje o zakwalifikowaniu do projektu oraz sprawy organizacyjne dotyczące spotkań koordynator lub prowadzący zajęcia grupowe dla dzieci przekazuje drogą mailową lub telefoniczną.
3. Koordynator, we współpracy z dyrektorem Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 4 w Warszawie dba o jakość przeprowadzonych działań oraz dokonuje ewaluacji.
4. Pytania i uwagi do projektu można kierować na mail: ppp4@eduwarszawa.pl
5. Dokumentacja projektu przechowywana jest w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 4 w Warszawie.