



8. PKO BIEG CHARYTATYWNY BANKU POLSKIEGO

KĄCIK RELAKSACYJNY

W ramach **8. PKO BIEGU CHARYTATYWNY BANKU POLSKIEGO** wspierającego wychowanków Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii nr 4 w Łodzi, stworzyliśmy, w 2025 roku, KĄCIK RELAKSACYJNY dla naszych wychowanków.

KĄCIK RELAKSACYJNY miał na celu odpoczynek, wytchnienie, strefę ciszy dla wychowanków, przestrzeń regeneracji, samoregulacji. Miał być też miejscem spotkań młodzieży, która może spędzić czas rozmowach lub korzystać z ciekawej propozycji gier dydaktycznych;

Maty relaksacyjne i pufy pozwalały na przyjęcie wygodnej, bezpiecznej pozycji, sprzyjającej obniżeniu poziomu stresu i regulacji oddechu. To miejsce, w którym **nie trzeba było mówić – wystarczyło być.**

Gry dydaktyczne dostępne w kąciuku:

- rozwijają koncentrację,
- uczą logicznego myślenia,
- wspierają współpracę i komunikację,
- umożliwiają doświadczanie sukcesu w bezpiecznych warunkach.

Dla wielu wychowanków była to **pierwsza okazja do spokojnej, niekonfrontacyjnej aktywności z innymi**, bez presji oceniania czy rywalizacji. To **realna inwestycja w zdrowie psychiczne, rozwój emocjonalny i kompetencje społeczne wychowanków**. Uczy ich tego, czego często nikt wcześniej nie nauczył: **jak zatrzymać się, zadbać o siebie i wrócić do świata w równowadze.**

