



Dzięki udziałowi w szkoleniu zagranicznym w ramach międzynarodowego projektu POWER poszukiwałam różnych rozwiązań przydatnych w pracy z grupą wielokulturową na poziomie nauczania początkowego. Postanowiłam zrealizować poniższą innowację pedagogiczną. Zachęcam innych nauczycieli do skorzystania z tej propozycji.



# **INNOWACJA PEDAGOGICZNA**

## **„ZABAWA W SPOKOJNY UMYSŁ”**

**Ewa Jura- Ilis**

**Nazwa szkoły/przedszkola: ZSSiMS w Gdańsku**

**Autorką ogólnopolskiego projektu jest ELŻBIETA BROL**

**Temat: ZABAWA W SPOKOJNY UMYŚŁ**

**Klasa/grupa: 3a Sp**

**Rodzaj innowacji: ORGANIZACYJNO-METODYCZNA**

**Data wprowadzenia: 01.09.2022**

**Data zakończenia: 23.06.2023**

### **Zakres innowacji:**

Adresatami innowacji są dzieci w wieku przedszkolnym, oraz uczniowie klasy 3a. Czas realizacji innowacji obejmuje rok szkolny 2022/23 z możliwością jej kontynuowania w następnym roku szkolnym.

Zajęcia innowacyjne odbywać się będą jako stały element dnia

Niniejsza innowacja ma na celu rozwój emocjonalno - społeczny dzieci/uczniów ze szczególnym zaakcentowaniem umiejętności rozpoznawania, rozumienia, akceptowania i radzenia sobie z emocjami z wykorzystaniem prostych ćwiczeń oddechowych oraz innych technik Mindfulness. Ma ona zachęcać i motywować dzieci/uczniów do stosowania prostych technik i ćwiczeń oddechowych w sytuacjach dnia codziennego.

### **Motywacja wprowadzenia innowacji:**

W ostatnich latach coraz więcej dzieci i młodzieży boryka się z problemami emocjonalnymi i psychicznymi. Nie wszystkie potrafią sobie poradzić ze zmieniającymi się warunkami zewnętrznymi

(pandemia, wojna), presją otoczenia, samotnością i ograniczoną liczbą kontaktów społecznych. Część dzieci nie radzi sobie ze zmianą otoczenia, szkoły, domu wywołaną np. działaniami wojennymi- dzieci z doświadczeniem migracji z Ukrainy. Innowacja „*Zabawa w spokojny umysł*” jest odpowiedzią na potrzeby dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, a także nauczycieli, którzy zgodnie z zapisami podstawy programowej wspierają rozwój społeczno-emocjonalny każdego dziecka. Wieloletnie badania przeprowadzone na całym świecie jasno dowodzą, że regularnie stosowany trening Mindfulness pozwala lepiej radzić sobie z emocjami w sytuacjach trudnych i stresujących, wpływa korzystnie na procesy poznawcze, pamięć i zdolność koncentracji uwagi, poprawia zdolność do podejmowania racjonalnych decyzji i zwiększa empatię wśród najmłodszych.

## Opis innowacji:

### I. Wstęp

Innowacja swoje założenia opiera na prowadzonych na całym świecie programach edukacyjnych wykorzystujących techniki Mindfulness, a także badaniach potwierdzających ich skuteczność.

Mindfulness, czyli uważność to szczególny rodzaj uwagi skierowanej na chwilę obecną, odczucia pojawiające się w ciele oraz obserwację otoczenia. Regularnie ćwiczona uważna samoobserwacja umożliwia przerwanie nawykowego błędnego koła, w którym często bezwiednie reagujemy na pojawiające się wewnętrzne i zewnętrzne bodźce. Oddech i inne proste ćwiczenia pozwalają na wybór reakcji nawet u małych dzieci. Już sama świadomość stanu emocjonalnego („jestem zdenerwowany”, „jestem smutny”, „cieszę się”), nazwanie go i zaakceptowanie otwiera przestrzeń do przeżywania każdej chwili w pełni i zauważenia, że mamy wybór w kwestii reakcji na to, co nam się przydarza.

W ten sposób zarówno dzieci, jak i dorośli czują się mniej reaktywni. Zamiast koncentrować się na skutkach, skupiają się na tym, by w danej chwili reagować roztropnie i adekwatnie do sytuacji.

### II. Założenia ogólne

Innowacja skierowana jest do przedszkolaków/uczniów klasy 3 a I zerówki.

Główne założenia pracy na innowacyjnych zajęciach:

- wykorzystanie ćwiczeń oddechowych i innych prostych zabaw zaczerpniętych z programów Mindfulness w codziennej pracy z dziećmi,
- zapoznanie dzieci/uczniów z budową mózgu i procesami zachodzącymi w ludzkim ciele podczas reakcji stresowych oraz momentów wyciszenia,
- regularne ćwiczenia wprowadzone jako stały element dnia, np. rytuał powitalny, wprowadzenie do zajęć, przerwa śródlekcyjna

### **III. Cele innowacji**

#### **Cel główny:**

Rozwijanie kompetencji społeczno-emocjonalnych dzieci ze szczególnym uwzględnieniem kształtowania umiejętności rozpoznawania własnych stanów emocjonalnych, wyciszania w sytuacjach trudnych oraz koncentracji uwagi na chwili obecnej.

#### **Cele szczegółowe:**

##### **Dziecko:**

- jest świadome własnych stanów emocjonalnych;
- potrafi rozpoznawać emocje u siebie i innych osób,
- akceptuje cały wachlarz emocji i wie jak reagować w danej sytuacji,
- potrafi stosować proste ćwiczenia oddechowe,
- uczestniczy w zabawach ruchowych,
- współpracuje z innymi dziećmi rozwijając w sobie empatię,

- koncentruje swoją uwagę na wykonywanym zadaniu i chwili obecnej.

## **IV. Metody i formy**

Innowacja jest realizowana podczas zajęć obowiązkowych poprzez pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zabawy i pracę z tekstem. Dzieci/uczniowie pracują indywidualnie lub w grupie.

## **V. Przewidywane osiągnięcia**

### Uczniowie/dzieci po udziale w rocznym projekcie:

- potrafią rozpoznawać i nazywać podstawowe emocje i próbują radzić sobie z ich przeżywaniem;
- szanują emocje swoje i innych osób;
- przeżywają emocje w sposób umożliwiający radzenie sobie w różnych sytuacjach;
- rozróżniają emocje i uczucia przyjemne i nieprzyjemne, mają świadomość, że odczuwają i przeżywają je wszyscy ludzie;
- szukają wsparcia w sytuacjach trudnych emocjonalnie i wdrażają własne strategie;
- zauważają, że nie wszystkie przeżywane emocje i uczucia mogą być podstawą do podejmowania natychmiastowego działania;
- wczuwają się w emocje i uczucia osób z najbliższego otoczenia.

### Nauczyciel:

- ✓ Wykorzystuje proste techniki Mindfulness w pracy z dziećmi/uczniami umożliwiając im wszechstronny rozwój
- ✓ Jest świadomy własnych stanów emocjonalnych i wykorzystuje ćwiczenia oddechowe do radzenia sobie w sytuacjach stresujących

## VI. Tematyka zajęć

Zagadnienia zostały opracowane w oparciu o podstawę programową kształcenia ogólnego dla wychowania przedszkolnego/edukacji wczesnoszkolnej. Są one zgodne z treściami szczegółowymi dotyczącymi rozwoju społeczno-emocjonalnego dziecka.

Tematy poruszane podczas realizacji innowacji:

1. *Jak działa mój mózg?*
2. *Po co być uważnym?*
3. *Co to są emocje i czy są nam potrzebne?*
4. *Przyjemne i nieprzyjemne uczucia*
5. *Pauza - czyli jak się zatrzymać*
6. *Sposoby na wyciszenie*
7. *Świadome oddychanie*
8. *Skupiona uwaga*
9. *Wdzięczność w naszej klasie/grupie*

## VII. Ewaluacja

W celu uzyskania informacji zwrotnej nauczyciel przeprowadzi:

- obserwacje dzieci/uczniów
- rozmowy indywidualne i grupowe z dziećmi/uczniami
- rozmowy z rodzicami dzieci/uczniów.

Szczegółowa analiza przeprowadzonych obserwacji, rozmów pozwoli ocenić stopień realizacji zamierzonych celów. Działania te pomogą wyciągnąć wnioski, zaplanować pracę i ewentualnie zmodyfikować metody pracy. Podjęta zostanie także decyzja o ewentualnej kontynuacji innowacji w tej grupie.



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



Wszystkie wyniki i uwagi zostaną opracowane w sprawozdaniu oraz udostępnione dyrektorowi szkoły.