



Dofinansowane przez Unię Europejską

**Sprawozdanie z wyjazdu edukacyjnego do Barcelony
w ramach realizacji projektu ERASMUS+ „Uważna szkoła po pandemii”**

2021-1-PL01-KA122-SCH-000015021

„Mobilność kadry w celu wzmocnienia europejskiego wymiaru nauczania oraz poprawy jakości nauczania i uczenia się”

*Małgorzata Pogorzelska – nauczycielka Zespołu Szkół Sportowych i Mistrzostwa Sportowego w Gdańsku uczestniczyła w kursie **Positive Mindset and Well-Being in Schools**, który odbywał się w Barcelonie od 01.08. do 12.08.2022 r. Dzięki wiedzy, umiejętnościom i doświadczeniu nabytym podczas kursu wzbogaciła ofertę swoich zajęć o trening uważności. Podjęła wiele inicjatyw, żeby podzielić się wiedzą na temat mindfulness oraz Programu Erasmus+/Power w środowisku szkolnym i lokalnym.*

1) **Udział II Konferencji: Programy ERASMUS+ / POWER szansą dla każdego nauczyciela (11.10.2022) – załącznik**

Wystąpienie nt. „Szkolenia w ramach projektu ERASMUS+ okiem uczestniczki”

W październiku 2022 roku zostałam zaproszona do udziału w konferencji nt. doświadczeń związanych z udziałami w kursach metodycznych w ramach programów Erasmus oraz Power. Szczegółowo przedstawiłam, jakie czynności uczestnik mobilności powinien wykonać: przed wyjazdem, w trakcie wyjazdu oraz po przyjeździe. Z uczestnikami konferencji podzieliłam się także efektami kształcenia z odbytych kursów.

2) **Trening uważności częścią treningu młodych lekkoatletów**

Trening uważności jest zorientowaną na teraźniejszość formą treningu mentalnego.



Dofinansowane przez Unię Europejską

Doniesienia naukowe potwierdzają jego istotny wpływ na procesy poznawcze oraz stan emocjonalny, dlatego coraz częściej uważa się, że może on odgrywać również ważną rolę w sporcie. W związku z powyższym w roku szkolnym 2022/2023 podjęłam interwencję opartą na treningu uważności w klasie 6 o profilu lekkoatletycznym. Do treningów sportowych, 3 razy w tygodniu włączyłam program oparty na pięciu filarach („Kosmos i Kajo”).

- a) **uwaga** – rozwijanie uważności ukierunkowanej „do środka”: na oddech, ciało, wrażenia zmysłowe, myśli i emocje oraz „na zewnątrz”: na otaczający nas świat oraz inne istoty – budowanie życzliwości, wdzięczności i współczucia;
- b) **aktywność fizyczna** – zabawy ruchowe oraz ćwiczenia pomagające odreagować stres i napięcie, których część oparta jest na jodze dla dzieci;
- c) **budowanie wglądu** – aktywności rozwijające umiejętność rozpoznawania i nazywania swoich stanów, emocji oraz reakcji;
- d) **oddech** – zabawy i ćwiczenia angażujące uważny oddech, pozwalające nawiązać kontakt ze sobą;
- e) **wiedza naukowa** – solidna dawka wiedzy na temat stresu, emocji i samoregulacji, budowy mózgu oraz wpływu biologii na zachowania człowieka.

Pod moim okiem zawodnicy uczyli się określonych strategii psychologicznych, aby lepiej radzić sobie z wieloma wyzwaniami życia codziennego, wymagającymi dużego zaangażowania i sprawności psychofizycznej, zwłaszcza podczas wydarzeń sportowych. Z moich obserwacji wynika, iż regularna praktyka Mindfulness w grupie lekkoatletów jest skutecznym sposobem radzenia sobie z trudnymi emocjami i stresem. Zauważyłam, że młodzi sportowcy wykonujący systematycznie trening uważności cechowali się większą pewnością siebie, lepszą zdolnością do koncentracji uwagi i mniejszym nasileniem lęku, zwłaszcza w okresie startowym. Z opinii uczestników zajęć wynika, iż zasadne wydaje się rozważenie wprowadzenia codziennego treningu uważności jako uzupełniającego podejścia do dotychczasowego tygodniowego programu ćwiczeń i co ważne, nie tylko w sporcie profesjonalnym.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

3) Tydzień uważności w ZSSiMS

A CO JEŚLI MAGIA JEST W KAŻDEJ CHWILI?

Temat: Uważność na emocje (27.04.2023)

W ramach tygodnia uważności w szkole, przygotowałam warsztaty dedykowane klasom 1-3 szkoły podstawowej. Tematem przewodnim była uważność na emocje. Dzieci entuzjastycznie przyjęły zadania, z jakimi przyszło im się zmierzyć.

Scenariusz zajęć:

1. **AKTYWNOŚĆ NA ROZRUCH** inspirowana ćwiczeniami Metody Ruchu
2. **KAKAOWY ODDECH**
3. **DZWONEK TINGSHA**
4. **ŻABA FRED** – metafora uważności
5. **SPOKÓJ I UWAŻNOŚĆ ŻABKI** – praktyka uważności
6. **KOSTKA EMOCJI**
7. **RADZENIE SOBIE Z TRUDNYMI EMOCJAMI** – praktyka
8. **PUDEŁKO EMOCJI** – karta z Magicznej Chwili
9. **MINI KONCERT DZWIĘKÓW KOSHI** – Aqua i Ziemia
10. **CIEPŁO I ENERGIA DŁONI**
11. **INFORMACJA ZWROTNA** od uczestników warsztatów



Dofinansowane przez
Unię Europejską





Dofinansowane przez
Unię Europejską





4) 8-tygodniowy program terapii poznawczej opartej na uważności
(Mindfulness based cognitive therapy) (21.02-18.04.2023) – załącznik

Kolejnym działaniem podjętym przeze mnie był udział w 8 tygodniowym kursie – Trening uważności MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy). Był to dla mnie ważny krok na drodze samodoskonalenia. Program został opracowany w oparciu o solidne fundamenty naukowe University of Oxford Mindfulness Center. Łączy elementy terapii poznawczej z praktyką medytacyjną i miał na celu umożliwienie uczestnikom/-czkom odpowiedniej reakcji na stres, ból, problemy emocjonalne, jak również osiągnięcie dobrostanu i lepszego funkcjonowania. Metoda uczy jak osiągnąć spokój, odzyskać czas dla siebie i poczucie sensu. Pomaga w zdefiniowaniu prawdziwych potrzeb i budowaniu relacji z bliskimi. Poprawia jakość życia. Trening oparty jest o techniki redukcji stresu opracowane przez prof. Jona Kabat-Zinna. Metoda ta stosowana jest od ponad czterdziestu lat w biznesie, sporcie, w placówkach służby zdrowia, szkolnictwie, a także przez osoby indywidualne na wszystkich kontynentach..

Trzydzieści lat badań naukowych pokazuje, że **8 tygodniowe Programy Uważności wspierają ludzi w:**

- lepszym radzeniu sobie ze stresem i obniżonym nastrojem,
- opanowywaniu lęku,
- zapobieganiu depresji,
- radzeniu sobie ze złością i innymi nieprzyjemnymi emocjami,
- budowaniu życzliwej i współczującej postawy wobec samych siebie, co przekłada się w efekcie na większą akceptację dawaną innym,
- lepszym radzeniu sobie z bólem psychicznym, jak również fizycznym.

W czasie 8 spotkań poznawaliśmy nasz umysł i jednocześnie pracowaliśmy na rzecz wprowadzania do codziennego życia nowych nawyków poprawiających jakość życia.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Tematyka spotkań:

1 tydzień: Świadomość i automatyczny pilot.

2 tydzień: Życie w myślach.

3 tydzień: Zbieranie rozproszonych myśli.

4 tydzień: Rozpoznawanie awersji.

5 tydzień: Przyzwalanie. Zostawianie własnemu biegowi.

6 tydzień: Myśli nie są faktami.

7 tydzień: Jak zadbać o siebie najlepiej?

8 tydzień: Podtrzymywanie i rozwijanie nowych umiejętności.

Dzień Uważności w trakcie trwania kursu

Udział w treningu zawierał: konsultację wstępną, 8 spotkań grupowych trwających 2,5 h i Dzień Uważności, nagrania do praktyki własnej, podręcznik oraz certyfikat.

