

Uważność Kajo w kosmosie, czyli bliższe i dalsze podróże na planety emocji



Opracowanie i realizacja zajęć:

Iwona Malara

Katarzyna Szablak

Gabriela Moś

Tychy 2022

I. Wstęp

Motywacja wprowadzenia innowacji:

Niniejsza innowacja ma na celu rozwijanie uważności, koncentracji, budowania odporności psychicznej i wspierania życzliwości w grupie. Rozwój społeczno-emocjonalny jest podwaliną kolejnych obszarów rozwoju. Obecne czasy, dostępność wysokich technologii, natłok bodźców i życie w ciągłym pośpiechu wpływa nie tylko na dorosłych ale i na dzieci. Kiedy dziecko czuje się bezpiecznie, komfortowo, jest wtedy spokojne, otwarte na innych i na zdobywaną wiedzę. Niezwykle ważne jest więc wyposażenie go w wiedzę na temat emocji, samoświadomość własnych odczuć oraz narzędzia do efektywnego radzenia sobie z nimi w sposób społecznie akceptowalny. Kiedy w grupie pojawia się agresja jednego ucznia potrafi ona wpływać na atmosferę w całej grupie rzutując na całe zajęcia i rówieśników. Sytuacje trudne są w obecnych czasach „chlebem powszednim”. Są czymś naturalnym jednak należy wiedzieć jak reagować na nie zarówno z poziomu nauczyciela jako opiekuna, dziecka jako obserwatora jak i dziecka przeżywającego kryzys. „Nie ma dzieci trudnych, są dzieci w trudnych sytuacjach”, które potrzebują pomocy w nauce radzenia sobie ze stresem, emocjami, presją.

Innowacja „Uważność z Kajo w kosmosie” jest odpowiedzią na aktualne potrzeby uczniów.

Pomysł na innowację powstał w związku z ukończonym przeze mnie szkoleniem „Uważność w edukacji. Kosmos i Kajo” podczas którego zapoznałam się ze strukturą i założeniami autorskiego programu. Program UWAŻNOŚĆ W EDUKACJI Jowity Wowczaki Katarzyny Kowalskiej-Bębas powstał po to, by wyposażyć dzieci w najważniejsze umiejętności potrzebne, by czuć się zadowolonym w swoim życiu, być elastycznym psychicznie i odpornym na różne trudności. Powstał również po to, by dzieci radziły sobie ze swoimi stanami emocjonalnymi, by na podstawie tej osobistej bazy potrafiły być życzliwe. Dzięki takiej bazie osobistej dzieci będą w stanie tworzyć grupy społeczne oparte na zrozumieniu, akceptacji, współczuciu, tolerancji.

Założeniem autorki programu jest między innymi wyposażenie nauczycieli/ pedagogów/ psychologów/ terapeutów i innych w umiejętności, które pozwolą rozwijać u dzieci uważność i uczyć dzieci kompetencji z zakresu radzenia sobie z emocjami i stresem oraz budowania i rozwijaniem kompetencji emocjonalnych i społecznych wśród dzieci. Rozwój uważności, kompetencji z zakresu radzenia sobie z emocjami i stresem oraz budowanie odporności psychicznej wśród dzieci przedszkoli i szkół na terenie całej Polski poprzez aktywność fizyczną/jogę, świadome ćwiczenia oddechowe, rozmowy o emocjach i stresie a także ćwiczenia uważności.

II. Założenia ogólne

Miejsce innowacji: Przedszkole nr 10 z Oddziałami Integracyjnymi, ul. Braterska 7, Tychy

Rodzaj innowacji: wychowawcza

Data wprowadzenia: od października 2022

Data zakończenia: koniec grudnia 2022

Zakres innowacji:

Adresatami innowacji będą dzieci 4,5- letnie z grupy Biedronki uczęszczające do Przedszkola nr 10 z Oddziałami Integracyjnymi w Tychach. Czas realizacji innowacji obejmuje rok szkolny 2022/20223 (październik do grudzień) z możliwością jej kontynuowania w następnym roku szkolnym. Zajęcia innowacyjne odbywać się będą w ramach zajęć dydaktycznych w ramach podstawy programowej wychowania przedszkolnego. Będą organizowane w sali grupy Biedronki oraz na holu przedszkolnym. Zajęcia innowacyjne odbywać się będą raz w tygodniu, łącznie 10 tygodni.

III. Cele innowacji

Cel główny:

- budowanie i rozwijanie dbałości o kondycję psychofizyczną i emocjonalną jako formę rozwoju profilaktyki zdrowotnej,
- doskonalenie rozwoju motorycznego, społeczno-emocjonalnego oraz uwagi i koncentracji.

Cele szczegółowe, dziecko:

- wzmacnia poczucie własnej wartości,
- wzmacnia i wydłuża koncentrację,
- zwiększa świadomość oddechu, potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenia oddechowe w celu uspokojenia emocji,
- wzmacnia i uelastycznia ciało (wykazuje się lepszą równowagą, gibkością, wzmacnia siłę mięśni, poprawia koordynację wzrokowo-ruchową itp.).

Dzieci uczą się i rozwijają:

- jak być uważnym,
- jak koncentrować uwagę,
- jak być życzliwym i współczującym dla siebie i innych,
- jak radzić sobie ze stresem, emocjami i myślami przed trudną sytuacją, w jej trakcie oraz po niej,
- jak wydłużać pauzę - czas pomiędzy bodźcem, a reakcją,
- jak w sposób łagodny i spokojny podchodzić do problemów,
- jak samodzielnie regulować swoje stany emocjonalne i fizjologiczne poprzez aktywność fizyczną, oddech, uważność,
- jak świadomie kierować swoimi myślami i zachowaniami - jak postrzegać rzeczywistość i być tu i teraz,
- jak efektywnie pracować w parze i grupie,
- jak samodzielnie wyciszać mniej porządane emocje.

IV. Metody i formy

Wykorzystywane podczas zajęć metody to:

- joga,
- elementy mindfulness,
- elementy pedagogiki M. Montessori,
- pogadanka,
- dyskusja,
- gry dydaktyczne.

V. Przewidywane osiągnięcia (korzyści wdrożenia innowacji)

Korzyści z wdrożenia innowacji to:

- wiedza na temat emocji – nauka rozpoznawania i nazywania ich,
- umiejętność panowania nad emocjami,
- odreagowanie stresów i napięć emocjonalnych,
- nauka samodyscypliny, kształtowanie umiejętności społecznych,
- wzrost wiary w siebie, samoakceptacji,
- zwiększenie gibkości i elastyczności ciała,
- wzmocnienie mięśni,
- poprawa umiejętności równoważnych,
- doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- nauka wyciszenia.

Korzyści dla nauczyciela:

- posiadanie zasobu skutecznych narzędzi pomagających w sytuacjach konfliktowych w grupie.

VI. Tematyka/schemat zajęć

Innowacja zakłada 10 spotkań po 45/ 60 minut przeprowadzonych raz w tygodniu plus zabawy i ćwiczenia prowadzone w formie Uważnej Przerwy (w trakcie przerwy między zajęciami, są to zabawy i ćwiczenia pozwalające się wyciszyć i zrelaksować) lub Kosmicznej Pauzy w trakcie zajęć (w zależności od potrzeb grupy, zabawy i ćwiczenia rozluźniające, wspierające koncentrację, wyciszające lub pozwalające odreagować nadmiar energii lub emocji). Program jest skonstruowany na zasadzie podróży na różne planety. W zajęcia wprowadza krótka opowieść. Program jest oparty na metaforze związanej z kosmosem. Dzieci podróżują po 8 planetach:

Mądrości, Pewności siebie, Życzliwości, Czasu, Oddechu, Uważności, Świadomości, Regulacji gdzie zdobywają kolejne umiejętności.

Struktura zajęć zawiera 5 elementów:

- wiedzę o stresie,
- odreagowanie i elementy gimnastyczne jogi,
- uważność,
- oddech, edukację emocjonalno – społeczną.

Zajęcia zostały oparte na scenariuszach zawartych w materiałach dydaktycznych dołączonych do kursu „Uważność w edukacji” i są objęte prawami autorskimi.

Struktura zajęć:

Tematyka zajęć:

1. Przed startem
2. Odwiedziny u mądrego króla
3. Kajo i planeta oddechu
4. Kajo i planeta świadomości
5. Kajo i planeta uważności
6. Kajo i planeta pewności siebie
7. Kajo i planeta czasu
8. Kajo i planeta życzliwości
9. Pożegnanie z Kajo

VII. Ewaluacja

W celu uzyskania informacji zakładam przeprowadzenie:

- na bieżąco rozmów indywidualnych i grupowych z dziećmi oraz wychowawcami biorącymi udział w praktyce. Pozwoli to ocenić stopień realizacji zamierzonych celów. Działania te pomogą wyciągnąć wnioski, zaplanować pracę i ewentualnie zmodyfikować w przyszłości zajęcia. Podjęta zostanie także decyzja o ewentualnej kontynuacji innowacji w kolejnych latach.

VIII. Spodziewane efekty

Wpływ na uczniów:

- nauka samoświadomości i panowania nad emocjami, wiedza jak radzić sobie ze stresem emocjami, jak świadomie kierować swoimi myślami i zachowaniem, obniżenie poziomu stresu, złości i agresji w całej grupie,
- poprawa motoryki dużej,
- wydłużenie koncentracji uwagi.

Wpływ na pracę przedszkola:

- podnoszenie jakości pracy placówki poprzez wprowadzenie nowej metody pracy,
- promocja przedszkola w środowisku lokalnym.

Mam nadzieję dzięki tej innowacji stworzyć środowisko edukacyjne oparte na uważności, życzliwości i zrozumieniu.

IX. Bibliografia:

materiały szkoleniowe: Jowita Wowczak, Katarzyna Kowalska Bębas „Uważność w edukacji. Kosmos i Kajo”, Katowice 2022