

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 32
IM. JANA III SOBIESKIEGO
UL. CIESZYŃSKA 393
43-382 BIELSKO-BIAŁA

**OPIS ZASAD
METODYCZNEJ INNOWACJI PEDAGOGICZNEJ
„UWAŻNOŚĆ I SPOKÓJ ŻABKI”**

MIEJSCE REALIZACJI:
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 32
IM. JANA III SOBIESKIEGO
UL. CIESZYŃSKA 393
43-382 BIELSKO-BIAŁA

CZAS REALIZACJI:
październik 2022 r. – czerwiec 2022 r.

OPRACOWAŁA:
Izabela Szczepanek
na podstawie metody Eline Snel

BIELSKO-BIAŁA 2022

Imię i nazwisko autora innowacji: Izabela Szczepanek

Imię i nazwisko nauczyciela realizującego innowację: Izabela Szczepanek

Tytuł innowacji: „Uważność i spokój żabki”

Rodzaj innowacji: metodyczna

Miejsce realizacji innowacji: Szkoła Podstawowa nr 32 Bielsko-Biała

Czas trwania innowacji: 1.10.2022 r. – 23.06.2022 r.

Uczestnicy innowacji: klasa 1a, 25 osób

Zajęcia, na których realizowana będzie innowacja: edukacja wczesnoszkolna

Inne obszary pracy szkoły, które obejmie innowacja: warsztaty z nauczycielami edukacji wczesnoszkolnej, warsztaty z rodzicami klasy 1a

1. WSTĘP

1. 1. Ogólna charakterystyka innowacji

Innowacja oparta jest na metodzie holenderskiej terapeutki Elein Snel. Metoda proponuje różne proste ćwiczenia, aktywności, dzięki którym dzieci ćwiczą uważność - świadomą obecność. Ponieważ współczesne dzieci są często przebudżcowane, zestresowane, rozkojarzone, mają trudności ze skupieniem uwagi, łatwo się dekoncentrują w procesie nauczania nie uzyskują rezultatów na miarę swoich możliwości. Aby proces uczenia się przebiegał u uczniów prawidłowo potrzebna jest uważność, czyli świadome skupienie się na wykonywanej czynności, osadzenie siebie w rzeczywistości „tu i teraz”. Oprócz tego ćwiczenia uważności pomagają dzieciom odzyskać spokój, pokonać tzw. „gonitwę myśli”, a także uświadomić sobie co czuje ich ciało, jakie pojawiają się w nich emocje oraz otworzyć się na innych ludzi. Gdy dzieci wykształcają w sobie umiejętność uważnej obecności, stają się spokojniejsze, potrafią się koncentrować na „tu i teraz”, uświadamiają sobie swoje emocje, potrafią je rozpoznawać i nazywać, akceptują je, a to powoduje, że łatwiej sobie radzą z trudnymi emocjami, są bardziej otwarte na innych i życzliwe dla siebie, a w procesie edukacyjnym uzyskują lepsze rezultaty.

1. 2. Motywy wdrożenia innowacji wynikające z przeprowadzonej diagnozy

Na podstawie obserwacji uczniów można zauważyć, że dzieci są niespokojne, rozkojarzone nie potrafią skupić uwagi przez dłuższy czas, ich uwaga przeskakuje z jednej aktywności na drugą – dzieci same się rozpraszają. Wielu uczniów nie potrafi zapanować nad swoimi emocjami, nie wie w jaki sposób poradzić sobie z trudnymi emocjami, jak złość czy smutek. Niejednokrotnie można zauważyć, że uczniowie nie rozpoznają i nie potrafią nazwać tego co się z nimi dzieje, a to rodzi złość i frustrację i przeszkadza w procesie edukacyjnym i osiąganiu sukcesów na miarę możliwości każdego z uczniów.

1. 3. Wskazanie nowatorstwa innowacji

Innowacyjność polega na włączeniu w proces edukacyjny krótkich przyjaznych dzieciom ćwiczeń z metody Elein Snel i systematycznym ich powtarzaniu tak, by w efekcie dzieci same mogły z tych ćwiczeń korzystać, aby poprawiać swoją uważność - świadomą obecność.

1. 4. Przewidywane efekty wdrożenia innowacji

Dzięki systematycznemu stosowaniu ćwiczeń zaproponowanych w innowacji uczniowie będą mieli możliwość wypracowania w sobie nawyku „bycia uważnym”, czyli świadomego osadzania siebie w „tu i teraz” i skupiania uwagi na aktywnościach wykonywanych w danym momencie, przez co proces edukacyjny będzie skuteczniejszy. Przez ćwiczenie uważności dzieci będą zauważać swoje przeżycia i emocje i dzięki temu, będą łatwiej sobie z nimi radziły, będą je akceptowały. Umiejętność świadomej obecności, podwyższona koncentracja uwagi i radzenia sobie z własnym wewnętrznym światem spowodują, że uczeń będzie osiągał lepsze rezultaty w procesie edukacyjnym, a to z kolei pozytywnie wpłynie na podniesienie u ucznia poczucia własnej wartości.

Na warsztatach dla nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej zostaną zaprezentowane ćwiczenia uważności tak, by każdy z nauczycieli mógł w razie potrzeb stosować te ćwiczenia w swojej klasie.

Rodzice uczniów klasy 1a podczas zorganizowanych dla nich warsztatów zostaną zapoznani z ćwiczeniami uważności stosowanymi na zajęciach edukacyjnych oraz otrzymają propozycje ćwiczeń, które będą mogli wykorzystać na co dzień w domu.

2. ZASADY INNOWACJI

2. 1. Warunki realizacji innowacji

Innowacja będzie realizowana w klasie 1a podczas zajęć edukacji wczesnoszkolnej od października 2022r. do końca roku szkolnego tj. 23 czerwca 2023r. Systematycznie podczas zajęć edukacyjnych uczniowie będą wykonywali krótkie ćwiczenia trwające do 5 min. Raz w miesiącu będą realizowane ćwiczenia tematyczne trwające do 35-45 min.

2. 2. Cel główny innowacji

Celem głównym innowacji jest ćwiczenie u uczniów uważności czyli świadomej obecności „tu i teraz”.

2. 3. Cele szczegółowe innowacji

- koncentrowanie uwagi na danej czynności/przedmiocie,
- utrzymywanie koncentracji na danej aktywności,
- kierowanie uwagi w pożądaną stronę,
- obserwowanie swoich emocji, odczuć z ciała,
- nazywanie i akceptowanie własnych emocji i myśli bez oceniania ich,
- rozpoznawanie trudnych myśli i trudnych emocji, by ich nie tłumić, ale umieć dawać im życzliwą uwagę,
- akceptowanie siebie takim jakim jestem, a poprzez to rozwijanie życzliwości wobec siebie i innych.

2. 4. Dodatkowe środki finansowania oraz ich źródło (jeśli dotyczy)
nie dotyczy

3. SPOSÓB REALIZACJI INNOWACJI

Krótkie ćwiczenia do systematycznego stosowania podczas zajęć edukacyjnych:

1. „Spokój i uważność żabki” - ćwiczenie koncentracji
2. „Mała żabka „ - ćwiczenie koncentracji
3. „Świadoma uważność” - ćwiczenie uwagi, pamięci
4. „Skupienie na oddechu” - ćwiczenie koncentracji, świadomości własnego oddechu
5. „Test Spaghetti” - ćwiczenia koncentracji, świadomości własnego ciała
6. „Przycisk pauzy” - samokontrola, radzenie sobie z trudnymi emocjami
7. „Przerwa muzyczna” - ćwiczenie koncentracji, świadomość ciała
8. „Fabryka trosk” - ćwiczenie uwagi, radzenie sobie ze zmartwieniami
9. „Doładowanie energii”- ćwiczenie uwagi, samoświadomość, uwrażliwianie na pozytyw
10. „Tajemnica komnaty serca” - ćwiczenie uwagi, życzliwości

Tematyka zajęć i ćwiczenia tematyczne:

1. Temat: Jak ćwiczyć mięsień uwagi?

Zajęcia I:

„Oddycham” – ćwiczenia oddechowe,

„Rysuję swój oddech”

„Superuwaga”

Zajęcia II:

„Obserwuję” - sudoku obrazkowe,

„Skupiam się”- szukanie cienia,

„Ćwiczę mięsień pamięci” - gra memory obrazkowe

2. Tematyka: Moje ciało to mój najlepszy przyjaciel

Zajęcia I:

„Moje ciało w ruchu” - proste ćwiczenia gimnastyczne przy muzyce

Zajęcia II:

„Rozciąganie i oddychanie” - wyczuwanie granic własnego ciała

3. Tematyka: Pięć super zmysłów

Zajęcia I:

„Patrzę i dotykam z uwagą” - opisywanie osób, przedmiotów na podstawie zmysłu wzroku i dotyku

Zajęcia II:

„Smakuję z uwagą, mieszam i potrząsam” - przygotowanie koktajlu owocowego

4. Tematyka: Świat we mnie

Zajęcia I:

„Moja wewnętrzna prognoza pogody”

Zajęcia II:

„Trzeba ugasić pożar złości”

5. Tematyka: Maluję swoje życie

zajęcia I:

„Historia o chłopcu, który do niczego się nie nadawał”

6. Tematyka : Przyjemnie jest być życzliwym

Zajęcia I:

„Tysiąc odcieni szczęścia”

Opisy wszystkich wyżej wymienionych ćwiczeń znajdują się w książkach:

„Moja Supermoc – uważność i spokój żabki „ i „Uważność i spokój żabki” autorstwa Eline Snel.

4. FORMY I METODY EWALUACJI

-obserwacja postaw i zachowań dzieci podczas zajęć i wyjść,

-ankieta skierowana do rodziców

5. BIBLIOGRAFIA

1. **Eline Snel**, „Moja Supermoc – uważność i spokój żabki „ - historie, gry i zabawy mindfulness, wyd CoJaNaTo, 2018r.

2. Eline Snel , „Uważność i spokój żabki” , wyd. CoJaNaTo, 20215r.