



Międzyszkolny Ośrodek Gimnastyki Korekcyjnej
i Kompensacyjnej, 27-200 Starachowice
ul. Gliniana 10a

INNOWACJA PEDAGOGICZNA

metodyczno-organizacyjna

ZABAWA W UWAŻNOŚĆ

.....
tytuł innowacji

mgr JOANNA OŻÓG

.....
imię i nazwisko autora

Nazwa placówki: Międzyszkolny Ośrodek Gimnastyki Korekcyjnej i Kompensacyjnej w Starachowicach, ul. Gliniana 10a

Autor i osoba odpowiedzialna za realizację innowacji: mgr Ożóg Joanna

Temat innowacji: Zabawa w uważność

Rodzaj innowacji: metodyczno-organizacyjna

Data wprowadzenia: 01.11.2022 r. **Data zakończenia:** 31.05.2023 r.

Zakres innowacji:

Adresatami innowacji są wychowankowie grupy Dziewczęta 13-18. Czas realizacji obejmuje termin od 01.11.2022 do 31.05.2023 r. z możliwością jej kontynuowania w następnym roku szkolnym.

Zajęcia innowacyjne będą odbywać się w ramach zajęć korekcyjno-kompensacyjnych, jako element zajęć, dwa razy w tygodniu (ćwiczenia oddechowe) oraz w formie indywidualnej pracy w domu w oparciu o Karty Pracy wysyłane przez nauczyciela prowadzącego na adres mailowy rodzica raz na dwa tygodnie. Praca z kartami nie jest obowiązkowa, lecz zalecana.

Niniejsza innowacja ma na celu przekazanie moim wychowankom narzędzi do poznania siebie, swoich potrzeb i wartości. Ma ona zachęcać i motywować ich do radzenia sobie z wyzwaniami związanymi z kształceniem, trudnościami w kontaktach społecznych, w zgodzie ze sobą.

Motywacja wprowadzenia innowacji:

Innowacja „Zabawa w uważność” jest odpowiedzią na potrzeby moich wychowanków. Od dłuższego czasu obserwuje u nich napięcie związane z wymogami oświatowymi, niepokojem związanym z nauką zdalną, niepewną sytuacją polityczną. Nie łatwo jest młodym ludziom funkcjonować w tak niepewnej i stale zmieniającej się rzeczywistości. Celem innowacji jest przekazanie moim wychowankom narzędzi, które posłużą im do lepszego poznania siebie, skupienia uwagi na oddechu i własnych potrzebach. Tak aby dzięki temu mogli lepiej funkcjonować w grupie rówieśniczej w zgodzie ze sobą, lub w przypadku gdy sytuacja ich przerośnie mieli odwagę szukać pomocy u rodziców, czy specjalistów. Poniższa innowacja to także wyjście naprzeciw priorytetom polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2022/2023.

I. Wstęp

Młodzi ludzie są przyszłością świata. To między innymi na nas, nauczycielach, spoczywa odpowiedzialność za to, by pomóc im w realizacji ich potencjału. W dobie pędzącego czasu, przebodźcowania zajęciami w szkole, zajęciami dodatkowymi, technologią, niepokojem związanym z nieprzewidywalnością świata, młodzi ludzie coraz częściej borykają się z lękiem, wycofaniem, autoagresją, zagubieniem. Niniejsza innowacja ma na celu pomóc dzieciom poznać lepiej siebie, a tym samym lepiej radzić sobie z sytuacjami dnia codziennego.

Jeżeli jednak, w którymś momencie nauczyciel, rodzic, czy wychowanek uznają, że praca ze samym sobą to za mało, to dobrym rozwiązaniem może okazać się spotkanie ze specjalistą.

„(...) lęk jest zjawiskiem zbyt powszechnym, by uznać go za coś nieprawidłowego.”

II. Założenia ogólne

Innowacja jest skierowana do grupy Dziewcząt 13-18. Główne założenia pracy na innowacyjnych zajęciach to, przekazanie dzieciom narzędzi mających na celu:

- ✓ **wyciszenie**– poprzez koncentrację uwagi na danej chwili i reakcjach organizmu, w tym przede wszystkim na oddychaniu;
- ✓ **zmniejszenie intensywności reakcji**– dzieci przestają robić wiele rzeczy naraz, czego przyczyną jest natłok myśli i natychmiastowe zabieranie się za coś, o czym w danej chwili pomyślały;
- ✓ **poprawę relacji międzyludzkich**– dzięki wyciszeniu, zmniejszeniu intensywności reakcji szacunku do swoich potrzeb, automatycznie dochodzi do koncentracji na uczuciach innych osób, zapoczątkowaną zrozumieniem własnych emocji.

III. Cel innowacji

Skuteczność praktyki uważności została potwierdzona w wielu badaniach naukowych. Wykazano jej pozytywny wpływ na funkcjonowanie mózgu, a w szczególności na obszary związane ze stresem, emocjami, agresją i funkcjami wykonawczymi. **Główne potencjalne korzyści innowacji to:** zwiększona samoświadomość własnego ciała, wzrost zdolności relaksowania umysłu i ciała, rozwój życzliwości wobec siebie i innych.

CELE I KORZYŚCI PRAKTYKOWANIA UWAŻNOŚCI U DZIECI W WIEKU SZKOLNYM:

- ✓ Obniżenie napięcia emocjonalnego, samoregulacja wewnętrzna (kształtowanie odporności emocjonalnej).

- ✓ Obserwacja trudnych uczuć i emocji (np. cierpienia, strachu, wstydu, złości, frustracji), nazywanie ich, zrozumienie i radzenie sobie z nimi.
- ✓ Poznawanie siebie.
- ✓ Redukcja stresu w szkole i przeciążenia emocjonalnego.
- ✓ Minimalizowanie oddziaływania niepożądanych myśli.
- ✓ Wyrabianie trwałego nawyku bycia świadomym.
- ✓ Przeniesienie mindfulness na czynności życia codziennego.
- ✓ Skupienie uwagi na aktualnie wykonywanej czynności, zadaniu szkolnym.
- ✓ Zwiększona kreatywność, swoboda oraz niezależność w wykonywaniu działań i rozwiązywaniu problemów.
- ✓ Dostrzeganie własnych, ukrytych potrzeb i stanów fizjologicznych.
- ✓ Skuteczne dostosowywanie aktywności do indywidualnych możliwości.
- ✓ Wzrost refleksyjności, minimalizowanie działań automatycznych (schematycznych).
- ✓ Dostrzeganie własnych możliwości i potrzeb.
- ✓ Większa satysfakcja z wykonywanych działań i przeżytych doświadczeń.
- ✓ Wydłużenie czasu koncentracji nad jednym zadaniem.
- ✓ Łatwiejszy powrót do kontynuowania czynności po przerwie spowodowanej oddziaływaniem bodźców dekoncentrujących.
- ✓ Obniżenie poziomu lęku.
- ✓ Wzrost odczuwanej empatii, sympatii i poziomu integracji grupowej, ogólne pozytywne nastawienie wobec innych.
- ✓ Komunikacja własnych potrzeb.

IV. Metody i formy

Sposób przekazu informacji nauczyciel wybierze w zależności od indywidualnych predyspozycji dzieci. Zastosuje metody i formy pracy, które pozwolą dzieciom na sprawdzenie się w jakiejś dziedzinie poprzez działanie i aktywność własną. Metody, które zastosuje nauczyciel będą rozwijały samodzielność i kreatywność wychowanków. Zagadnienia dotyczące tematyki zajęć zostały oparte o literaturę przedmiotu.

Innowacja będzie realizowana na dwóch płaszczyznach.

Pierwsza obejmuje prowadzenie na każdym zajęciach technik świadomego oddechu.

Ćwiczenia oddechowe są niezwykle ważne dla dzieci, ponieważ czasami jest to jedyna rzecz, którą mogą kontrolować. W przeciwieństwie do dorosłych, dzieci mają w swoim życiu bardzo niewiele rzeczy, za które mogą całkowicie świadomie odpowiadać. Nauczenie dzieci skupiania się na oddychaniu pozwala im uzyskać pełną kontrolę nad jednym (ważnym) aspektem ich życia. Głębokie oddychanie jest również bardzo ważne, ponieważ jest kluczem do samoregulacji, uczenia się emocjonalnego i zwracania uwagi. Korzyści z ćwiczeń oddechowych:

- ✓ spokojny umysł i zrelaksowane ciało,
- ✓ mocniejszy układ odpornościowy,
- ✓ więcej energii,
- ✓ lepsze krążenia krwi,
- ✓ oczyszczenie z toksyn
- ✓ lepsze trawienie,
- ✓ mniej stresu i niepokoju,
- ✓ mniej bólu i stanów zapalnych,
- ✓ lepsza koncentracja.

Ćwiczenia oddechowe będą prowadzone na każdym zajęciach. Zostanie na to przeznaczone ok 10 min zajęć. W swojej pracy wykorzystam narzędzia multimedialno-informatyczne. Planuje zastosować następujące techniki oddechowe:

- ✓ oddychanie pudełkowe,
- ✓ oddychanie 4-7-8,
- ✓ ćwiczenia oddechowe z wizualizacją,
- ✓ oddech naprzemienny,
- ✓ oddech koherencji serca,
- ✓ metoda Wima Hofa dla początkujących,
- ✓ scanowanie ciała,
- ✓ trening Jacobsona,

Druga opierać się będzie na samodzielnej pracy w oparciu przygotowane przez n-la

realizującą innowację Karty Pracy. Karty te będą opracowane na podstawie książki „Dorastanie bez lęku”(1).

Przewiduje 10 bloków tematycznych :

1. Moje wartości.
2. Lista potrzeb.
3. Myśli a uczucia.
4. Zrozumieć swój lęk.
5. Czy ktokolwiek jest w stanie kontrolować lęk?
6. Błędne interpretacje lęku.
7. Umiejętność zauważania.
8. Jesteśmy czymś więcej niż tylko własnymi myślami.
9. Dopuszczanie do siebie uczuć.
10. To co ważne.

Bloki będą realizowane w formie kart pracy. Będą one wysyłane na adres e-mail rodzica co 2 tygodnie. Praca w oparciu o kartę nie jest obowiązkowa, jednak aby można sprawdzić efektywność innowacji, jest zalecana. W przypadku trudności, zwiększonego niepokoju dzieci podczas pracy indywidualnej, czy jakichkolwiek innych sytuacji związanych z realizacją innowacji, nauczyciel prześle rodzicom na adres e-mail wskazówki w jakich sytuacjach warto zasięgnąć porady specjalisty.

V. Przewidywane osiągnięcia (korzyści wdrożenia innowacji)

Wychowankowie:

- ✓ zdobywają wiedzę na temat własnych potrzeb i wartości,
- ✓ poznają czym są emocje, uczucia, doznania fizyczna, zachowania
- ✓ mają możliwość zrozumienia swoich lęków i pracy z nimi,
- ✓ uczą się współpracy i odpowiedzialności za wykonanie powierzonych zadań,
- ✓ kształtują umiejętność pracy ze swoimi emocjami i swoim ciałem

Nauczyciel:

- ✓ propagowanie postaw prospołecznych,

- ✓ podniesienie efektywności pracy,
- ✓ promocja innowacyjności wśród innych nauczycieli,
- ✓ rozwój współpracy z innymi specjalistami,
- ✓ ukierunkowanie na pomoc innym.
- ✓ promocja placówki.

VI. Ewaluacja

W celu uzyskania informacji zwrotnej nauczyciel przeprowadzi:

- obserwację wychowanków podczas prowadzonych zajęć, rozmowy z wychowankami,
- rozmowę z rodzicami,
- ankietę dotyczącą realizacji innowacji.

Szczegółowa analiza wyników ankiety, przeprowadzonych rozmów pozwoli ocenić stopień realizacji zamierzonych celów. Efektywność podejmowanych działań będzie przede wszystkim opierać się na subiektywnej ocenie wychowanków. Działania te pomogą wyciągnąć wnioski, zaplanować pracę i ewentualnie zmodyfikować metody pracy. Podjęta zostanie również decyzja o ewentualnej kontynuacji innowacji w tej grupie lub/oraz innych grupach.

Wszystkie wyniki i uwagi zostaną opracowane w formie sprawozdania oraz udostępnione dyrektorowi Placówki.

VII. Spodziewane efektywny

Rozwój

- ✓ w kierunku samoświadomości.

Zaangażowanie

- ✓ w dbanie o własny dobrostan psychofizyczny.

Ukierunkowanie na

- ✓ dbanie o własne potrzeby i wartości.

Wpływ na wychowanków:

- ✓ rozbudzą i rozwiną wrażliwość emocjonalną,
- ✓ będą świadomi swojego oddechu i jego wpływu na organizm,
- ✓ wzrośnie ich motywacja do wysiłku i uczenia się,

- ✓ poszerzą swoją wiedzę i wzrosnie ich samoocena,
- ✓ będą dzielić się swoją wiedzą w zakresie tematyki mindfulness z innymi,
- ✓ będą potrafili zwrócić się o pomoc,

Wpływ na pracę Placówki:

- ✓ podnoszenie jakości pracy placówki poprzez zaangażowanie dzieci w proponowane zadania,
- ✓ rozwój emocjonalny dzieci,
- ✓ współpraca z rodzicami,
- ✓ promocja placówki w środowisku lokalnym i ogólnopolskim.

VIII. Podsumowanie

"Zaskakujące jest jak wiele ludzi idzie przez życie nie uświadamiając sobie, że ich uczucia względem innych ludzi są w dużej mierze determinowane przez uczucia wobec samego siebie, a jeśli nie czujesz się komfortowo ze sobą, nie możesz czuć się komfortowo z innymi."

SIDNEY J. HARRIS

Bibliografia

1. Turrell Sheri L., McCurry C., Bell M., Dorastanie bez lęku, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot, 2020
2. J. Felver i in. „A systematic Review of Minfulness-based Interventions”, Porter B. i in., European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education ([file:///C:/Users/Joanna/Downloads/ejihpe-12-00085%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Joanna/Downloads/ejihpe-12-00085%20(1).pdf))
3. Greenland S. K., Zabawa w uważność. 60 oryginalnych gier i zabaw. Mindfulness i medytacja dla dzieci, młodzieży i rodzin, 2017
4. <https://www.health.harvard.edu/blog/mindfulness-meditation-helps-fight-insomnia-improves-sleep-201502187726> (dostęp 10.10.2022)
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4526594/#__ffn_sectitle (dostęp 10.10.2022)
6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6088366/> (dostęp 10.10.2022)
7. <https://www.anahana.com/pl/wellbeing-blog/mindfulness-for-teens>
8. chodznaslowko.com
9. jakmedytowac.pl
10. <https://www.youtube.com/watch?v=X9R-EP4K6Qw>