

Uważność- moja super moc

Autorka projektu: Sylwia Jahnz-Bolewska

Temat innowacji: Innowacja rozwijająca uważność i redukująca stres.

Nazwa szkoły: Szkoła Podstawowa im. Świętego Jana Pawła II w Paczkowie.

Autor: Sylwia Jahnz-Bolewska

Tytuł innowacji: Uważność - moja super moc

Temat: Innowacja rozwijająca uważność i redukująca stres

Przedmiot: godzina wychowawcza

Rodzaj innowacji: metodyczna

Data wprowadzenia: październik 2023

Data zakończenia: maj 2024

Zakres innowacji:

Adresatami innowacji są uczniowie klasy IVa.

Czas realizacji innowacji obejmuje rok szkolny 2023/2024 z możliwością jej kontynuowania w następnym roku szkolnym.

Zajęcia innowacyjne odbywać się będą w ramach godziny wychowawczej, 60 minut w miesiącu.

Motywacja wprowadzenia innowacji:

Inspirację do wprowadzenia takiej innowacji dał mi zdobyta wiedza i praktyka z zakresu „Mindfulness czyli trening uważności dla ucznia i nauczyciela” oraz wnioski z obserwacji uczniów mojej klasy. Uczniowie pochłonięci są wszechobecną technologią, wiele godzin spędzają przed ekranem komputera bądź telefonu komórkowego, przez co są mniej skupieni na tym co tu i teraz. Ponadto czas lockdownu spowodowany pandemią nasilił odczuwanie stresu. Chciałabym podjąć próbę przywołania uwagi moich uczniów, zainspirowania do choćby chwilowego „zatrzymania” i wsłuchania w siebie, a także danie gotowych technik redukujących stres. Chciałabym praktykować z uczniami medytacje na podstawie książki „Uważność i spokój żabki”. Mam nadzieję, że spotkam się z dużym entuzjazmem uczniów i zaprocentują wyciszeniem

i relaksacją.

I. Wstęp

Żyjemy w czasach bardzo wygodnych ale i niebezpiecznych. Przyśpieszone tempo życia, wszechobecna technologia, nastawienie na wynik, rosnąca ilość zmian mają jednak swoją cenę. Nadmiar bodźców sprawia, że jesteśmy zestresowani, niewyspani, pojawiają się problemy z koncentracją. Problem ten coraz bardziej uwidacznia się u młodego pokolenia. Uczniowie nie potrafią pracować ze swoimi emocjami, nie koncentrują się na zadaniu, wymagają wielokrotnego przywoływania uwagi. Dlatego zdolność do redukcji stresu i budowania odporności nigdy nie była ważniejsza.

Z pomocą przychodzi mindfulness- sztuka uważności, a mianowicie „stan świadomości będący wynikiem intencjonalnego i nieoceniającego kierowania uwagi na to, czego doświadczamy w chwili obecnej”. Uważność jest sposobem uczenia się bezpośredniego kontaktu ze wszystkim, co pojawia się w naszym życiu, brania odpowiedzialności za własne życie, dbania o siebie poprzez świadomą i systematyczną własną pracę ze stresem, bólem, chorobą oraz wyzwaniem codziennego życia. Dzięki zwiększeniu świadomości funkcjonowania ciała i umysłu i pojawiających się emocji odzyskujemy wewnętrzną harmonię.

Ćwiczenie uważności w szkole wcale nie oznacza przebywania w miejscu, gdzie nie ma hałasu, kłopotów czy wysiłku i ciężkiej pracy. Oznacza natomiast bycie w tym miejscu, gdzie jesteśmy, wśród różnych rzeczy, osób i nadal pozostawanie w spokoju, oznacza uspokojenie myśli, bycie świadomym tego, co dzieje się w danym momencie.

Uważność w klasie może dawać wiele korzyści. Jest udowodnione, że pomaga ona uczniom:

- zmniejszyć stres i niepokój
- zwiększyć koncentrację i zaangażowanie
- lepiej spać w nocy
- rozpoznać emocje
- doskonalić umiejętności podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów
- komunikować uczucia werbalnie zamiast fizycznie
- zwiększyć zdolność do współczucia.

II. Założenia ogólne

Opis przebiegu innowacji

Ćwiczenia i zabawy wykorzystane w innowacji odbywać się będą bez wchodzenia w zawiałości systemu filozoficzno-religijnego. Program obejmować będzie zarówno teorię (pogadanki tematyczne) jak i konkretne ćwiczenia. Podzielony on został na IV moduły, składające w 30 % z wiedzy teoretycznej, w 70% z ćwiczeń praktycznych

I. Mindfulness- wprowadzenie

- czym jest uważność, jak być „tu i teraz”? ćwiczenia uważności,
- podstawy relaksacji
- ćwiczenia relaksacyjne

- nazywamy emocje i uczucia
- każdy z nas jest wyjątkowy, poczucie własnej wartości

II. Ćwiczenia - medytacja, wyciszenie

- trening autogenny Schultza
- trening progresywny Jacobsona
- medytacja – m.in. „Chodź na słówko”

III. Uważność a pamięć i uczenia się

- związek uważności z pamięcią i uczeniem się
- trening uwagi
- ćwiczenia praktyczne

IV. Stres

- jak działa stres?
- przykładowe ćwiczenia redukujące stres
- techniki relaksacyjne
- praca z oddechem, wizualizacje, praktyka wdzięczności.

Poszczególne moduły realizowane będą na lekcjach wychowawczych.

III. Cele innowacji

Cel główny:

Głównym celem innowacji jest obniżenie u dzieci napięć emocjonalnych poprzez poznanie różnych metod wyciszenia i rozładowania emocji, kształtowanie uważności,

Cele szczegółowe:

- uspokojenie i wzmocnienie systemu nerwowego
- doskonalenie zdrowej i efektywnej techniki oddychania,
- rozwijanie zdolności koncentracji,
- wzmacnianie wiary we własne możliwości dziecka.

IV. Przewidywane osiągnięcia (korzyści wdrożenia innowacji)

Przewidywanym osiągnięciem opisanego innowacji jest wydłużenie czasu koncentracji u uczniów, wypracowanie większej umiejętności radzenia sobie z emocjami i stresem, podniesienie świadomości własnego ciała, odczytywanie sygnałów płynących z ciała.

UCZEŃ:

- nauczy się jak koncentrować uwagę na oddechu i odkryć jak to wpływa na samopoczucie
- zintegruje funkcje półkul mózgowych
- rozwinię zdolności koncentracji, wzmocni wiarę we własne możliwości
- dowie się jak poznawać objawy psychosomatyczne spowodowane stresem

SZKOŁA/NAUCZYCIEL:

- nawiązanie dialogu z rodzicami
- wzrost efektywności działań szkoły względem ucznia i jego potrzeb

V. Ewaluacja

Ewaluacji będzie podlegać:

- atrakcyjność innowacji dla dzieci
- użyteczność – czego nauczyły się dzieci podczas zajęć

- strategia – czy stosowane metody są skuteczne.

Zostaną zastosowane różnorodne formy ewaluacyjne. Narzędziami zbierania informacji będą:

- obserwacja uczniów pod kątem wykorzystania nabytych umiejętności radzenia sobie ze stresem
- opinie i refleksje rodziców
- wywiad z dziećmi na wejście dot. ich oczekiwań
- wywiad na zakończenie dot. ich uwag i poglądów
- obserwacja bieżąca zachowań grupy podczas zajęć

Bibliografia:

1. „Szczęśliwi nauczyciele zmieniają świat. Praktyka ważności dla nauczycieli i uczniów”

Joga dla dzieci Poradnik dla rodziców i nauczycieli” T.N.Hanh, K. Weare

2, „Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji” D. Gmitrzak

3. „Trening relaksacji” D. Gmitrzak

4. „Uważność i spokój i uważność żabki” E. Snel

5. „Mindfulness dla dzieci. Poczuj radość, spokój i kontrolę”, C.P Roman, R.Albertson-Wren

6. „Nareszcie żyję! bez lęku, paniki, obaw. Paul David