



# INNOWACJA PEDAGOGICZNA „ZABAWA W SPOKOJNY UMYSŁ”

Imię i nazwisko autora:

**ELŻBIETA BROL**

Nazwa przedszkola: Przedszkole Nr 196 „Kraina Misioń”

Autor: ELŻBIETA BROL

Temat: ZABAWA W SPOKOJNY UMYŚL

Grupa: II KÓŁTĘ MISIE

Rodzaj innowacji: ORGANIZACYJNO-METODYCZNA

Data wprowadzenia: 01.09.2022

Data zakończenia: 31.08.2023

#### Zakres innowacji:

Adresatami innowacji są dzieci w wieku przedszkolnym 4-5. Czas realizacji innowacji obejmuje rok szkolny 2022/23 z możliwością jej kontynuowania w następnym roku szkolnym.

Zajęcia innowacyjne odbywać się będą jako stały element dnia.

Niniejsza innowacja ma na celu rozwój emocjonalno - społeczny dzieci ze szczególnym zaakcentowaniem umiejętności rozpoznawania, rozumienia, akceptowania i radzenia sobie z emocjami z wykorzystaniem prostych ćwiczeń oddechowych oraz innych technik Mindfulness. Ma ona zachęcać i motywować dzieci do stosowania prostych technik i ćwiczeń oddechowych w sytuacjach dnia codziennego.

#### Motywacja wprowadzenia innowacji:

W ostatnich latach coraz więcej dzieci i młodzieży boryka się z problemami emocjonalnymi i psychicznymi. Nie wszystkie potrafią sobie poradzić ze zmieniającymi się warunkami zewnętrznymi (pandemia, wojna), presją otoczenia, samotnością i ograniczoną liczbą kontaktów społecznych. Innowacja „Zabawa w spokojny umysł” jest odpowiedzią na potrzeby dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, a także nauczycieli, którzy zgodnie z zapisami podstawy programowej są

zobowiązani wspierać rozwój społeczno-emocjonalny każdego dziecka. Wieloletnie badania przeprowadzone na całym świecie jasno dowodzą, że regularnie stosowany trening Mindfulness pozwala lepiej radzić sobie z emocjami w sytuacjach trudnych i stresujących, wpływa korzystnie na procesy poznawcze, pamięć i zdolność koncentracji uwagi, poprawia zdolność do podejmowania racjonalnych decyzji i zwiększa empatię wśród najmłodszych.

## Opis innowacji:

### I. Wstęp

Innowacja swoje założenia opiera na prowadzonych na całym świecie programach edukacyjnych wykorzystujących techniki Mindfulness, a także badaniach potwierdzających ich skuteczność.

Mindfulness, czyli uważność to szczególny rodzaj uwagi skierowanej na chwilę obecną, odczucia pojawiające się w ciele oraz obserwację otoczenia. Regularnie ćwiczona uważna samoobserwacja umożliwia przerwanie nawykowego błędnego koła, w którym często bezwiednie reagujemy na pojawiające się wewnętrzne i zewnętrzne bodźce. Oddech i inne proste ćwiczenia pozwalają na wybór reakcji nawet u małych dzieci. Już sama świadomość stanu emocjonalnego („jestem zdenerwowany”, „jestem smutny”, „cieszę się”), nazwanie go i zaakceptowanie otwiera przestrzeń do przeżywania każdej chwili w pełni i zauważenia, że mamy wybór w kwestii reakcji na to, co nam się przydarza.

W ten sposób zarówno dzieci, jak i dorośli czują się mniej reaktywni. Zamiast koncentrować się na skutkach, skupiają się na tym, by w danej chwili reagować roztropnie i adekwatnie do sytuacji.

### II. Założenia ogólne

Innowacja skierowana jest do przedszkolaków ..... *Przedszkole Nr 196 „Kraina Mirów”*  
*- ŻÓLTE MISIE (gr. II)*

Główne założenia pracy na innowacyjnych zajęciach:

- wykorzystanie ćwiczeń oddechowych i innych prostych zabaw zaczerpniętych z programów Mindfulness w codziennej pracy z dziećmi,
- zapoznanie dzieci z budową mózgu i procesami zachodzącymi w ludzkim ciele podczas reakcji stresowych oraz momentów wyciszenia,

- regularne ćwiczenia wprowadzone jako stały element dnia, np. rytuał powitalny, wprowadzenie do zajęć, przerwa śródlekcyjna

### **III. Cele innowacji**

#### **Cel główny:**

Rozwijanie kompetencji społeczno-emocjonalnych dzieci ze szczególnym uwzględnieniem kształtowania umiejętności rozpoznawania własnych stanów emocjonalnych, wyciszania w sytuacjach trudnych oraz koncentracji uwagi na chwili obecnej.

#### **Cele szczegółowe:**

##### **Dziecko:**

- jest świadome własnych stanów emocjonalnych;
- potrafi rozpoznawać emocje u siebie i innych osób,
- akceptuje cały wachlarz emocji i wie jak reagować w danej sytuacji,
- potrafi stosować proste ćwiczenia oddechowe,
- uczestniczy w zabawach ruchowych,
- współpracuje z innymi dziećmi rozwijając w sobie empatię,
- koncentruje swoją uwagę na wykonywanym zadaniu i chwili obecnej.

### **IV. Metody i formy**

Innowacja jest realizowana podczas zajęć obowiązkowych poprzez pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zabawy i pracę z tekstem. Dzieci/uczniowie pracują indywidualnie lub w grupie.

### **V. Przewidywane osiągnięcia**

#### Dzieci po udziale w rocznym projekcie:

- potrafią rozpoznawać i nazywać podstawowe emocje i próbują radzić sobie z ich przeżywaniem;

- szanują emocje swoje i innych osób;
- przeżywają emocje w sposób umożliwiający radzenie sobie w różnych sytuacjach;
- rozróżniają emocje i uczucia przyjemne i nieprzyjemne, mają świadomość, że odczuwają i przeżywają je wszyscy ludzie;
- szukają wsparcia w sytuacjach trudnych emocjonalnie i wdrażają własne strategie;
- zauważają, że nie wszystkie przeżywane emocje i uczucia mogą być podstawą do podejmowania natychmiastowego działania;
- wczuwają się w emocje i uczucia osób z najbliższego otoczenia.

Nauczyciel:

- ✓ Wykorzystuje proste techniki Mindfulness w pracy z dziećmi umożliwiając im wszechstronny rozwój
- ✓ Jest świadomy własnych stanów emocjonalnych i wykorzystuje ćwiczenia oddechowe do radzenia sobie w sytuacjach stresujących

## VI. Tematyka zajęć

Zagadnienia zostały opracowane w oparciu o podstawę programową kształcenia ogólnego dla wychowania przedszkolnego/edukacji wczesnoszkolnej. Są one zgodne z treściami szczegółowymi dotyczącymi rozwoju społeczno-emocjonalnego dziecka.

Tematy poruszane podczas realizacji innowacji:

1. *Jak działa mój mózg?*
2. *Po co być uważnym?*
3. *Co to są emocje i czy są nam potrzebne?*
4. *Przyjemne i nieprzyjemne uczucia*
5. *Pauza - czyli jak się zatrzymać*

6. *Sposoby na wyciszenie*
7. *Świadome oddychanie*
8. *Skupiona uwaga*
9. *Wdzięczność w naszej klasie/grupie*

## **VII. Ewaluacja**

W celu uzyskania informacji zwrotnej nauczyciel przeprowadzi:

- obserwacje dzieci
- rozmowy indywidualne i grupowe z dziećmi
- rozmowy z rodzicami dzieci.

Szczegółowa analiza przeprowadzonych obserwacji, rozmów pozwoli ocenić stopień realizacji zamierzonych celów. Działania te pomogą wyciągnąć wnioski, zaplanować pracę i ewentualnie zmodyfikować metody pracy. Podjęta zostanie także decyzja o ewentualnej kontynuacji innowacji w tej grupie.

Wszystkie wyniki i uwagi zostaną opracowane w sprawozdaniu oraz udostępnione dyrektorowi szkoły.