

## **Innowacja pedagogiczna: Trening Umiejętności Społecznych przez ruch - ćwiczymy ciało, budujemy relacje**

Autor: Barbara Stachowska

Adresaci: Dzieci 4 - 5 lat

Czas realizacji: Rok szkolny 2025/2026

### Opis innowacji:

TUS to Trening Umiejętności Społecznych — czyli zestaw zajęć, ćwiczeń i interakcji, które pomagają dzieciom (często z ASD, ADHD albo innymi trudnościami) rozwijać kompetencje społeczne: komunikację, współpracę, radzenie sobie w grupie. Normalnie TUS jest prowadzony w salce, przy stoliku, na dywanie — rysunki, scenki, dyskusje.

Dlaczego to innowacja?

Innowacja „przez ruch” oznacza, że przenoszę te same cele — budowanie umiejętności społecznych — w przestrzeń ruchową: salę gimnastyczną, do ogródka. Robimy zabawy ruchowe, dramy w ruchu, tory przeszkód, gry zespołowe, które wymagają planowania, rozdzielania ról, pomagania sobie nawzajem. Dzieci nie tylko uczą się teorii, ale przeżywają ją ciałem.

Łączę aktywność fizyczną z kompetencjami społecznymi w sposób, który wykracza poza tradycyjny schemat TUS. Dzieci bardziej zaangażowane ciałem szybciej przyswajają zachowania społeczne w realnym działaniu. I spalają nadmiar energii :)

W ramach zajęć pedagoga specjalnego organizuję zajęcia w małych grupach lub diadach. Zamiast siedzenia przy stoliku, dzieci uczą się przez zabawę, ruch i współdziałanie w naturalnych sytuacjach wymagających komunikacji, współpracy i radzenia sobie z emocjami.

Każde spotkanie składa się z rozgrzewki, głównej aktywności ruchowej oraz omówienia wniosków.

### Przykładowy harmonogram zajęć:

1. Powitanie, rozgrzewka, przypomnienie zasad i planu zajęć (10 min)
2. Główna gra/zabawa (30 minut)
3. Ćwiczenie relaksacyjne/wyciszające, omówienie wniosków i refleksja (10 minut)

### Ćwiczenia ruchowe, gry i zabawy integracyjne są tak dobrane, aby kształtować:

- inicjowanie i podtrzymanie relacji rówieśniczych,
- umiejętność współdziałania w grupie,
- rozpoznawanie i wyrażanie emocji,
- rozwiązywanie konfliktów,
- radzenie sobie z przegraną,
- przestrzeganie zasad i norm społecznych,
- budowanie poczucia własnej wartości i sprawczości

- budowanie odporności emocjonalnej

Wprowadzenie innowacji pozwala uatrakcyjnić proces dydaktyczno-wychowawczy i dostarczyć dzieciom pozytywnych doświadczeń w obszarze relacji społecznych. Dzięki aktywności ruchowej dzieci uczą się poprzez działanie, co sprzyja trwałości zdobytych umiejętności i ich przenoszeniu do codziennych sytuacji przedszkolnych.

#### Cele innowacji „Trening Umiejętności Społecznych przez ruch”

Celem innowacji jest wspieranie rozwoju kompetencji społecznych uczniów poprzez połączenie aktywności ruchowej z elementami treningu umiejętności społecznych (TUS). Program zakłada, że ruch – naturalna forma ekspresji dzieci i młodzieży – stanowi skuteczne narzędzie do rozwijania komunikacji, współpracy oraz radzenia sobie z emocjami.

Cele ogólne:

- wspieranie rozwoju kompetencji społeczno-emocjonalnych dzieci,
- kształtowanie postaw prospołecznych i umiejętności współpracy,
- rozwijanie samokontroli oraz umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach,
- wykorzystanie ruchu i aktywności fizycznej jako naturalnej formy uczenia się,
- budowanie pozytywnej atmosfery w grupie rówieśniczej
- integracja i wzajemne wsparcie,
- wzmacnianie współpracy w grupie rówieśniczej.

Cele szczegółowe:

- rozwijanie umiejętności komunikacji werbalnej i niewerbalnej,
- rozwijanie umiejętności społecznych w praktyce
- uczenie się przestrzegania zasad i norm społecznych w zabawie i pracy,
- kształtowanie umiejętności rozwiązywania konfliktów w sposób konstruktywny,
- ćwiczenie wyrażania emocji w sposób akceptowalny społecznie,
- wzmacnianie poczucia własnej wartości i zaufania do siebie,
- budowanie empatii i wrażliwości na potrzeby innych,
- zwiększanie aktywności ruchowej jako alternatywy dla zachowań problemowych,
- rozładowanie napięcia i nadmiaru energii.

#### Przewidywane efekty innowacji „Trening Umiejętności Społecznych przez ruch”

Efekty dla dzieci:

- ⇒ poprawa atmosfery i relacji rówieśniczych,
- ⇒ wzrost poziomu integracji i poczucia bezpieczeństwa,
- ⇒ kształtowanie postaw opartych na szacunku i empatii,
- ⇒ większa świadomość własnych emocji, umiejętność ich wyrażania i kontrolowania,

- ⇒ poprawa komunikacji z rówieśnikami i dorosłymi,
- ⇒ lepsza współpraca w grupie i umiejętność dzielenia się zadaniami,
- ⇒ wzrost poczucia własnej wartości i pewności siebie,
- ⇒ konstruktywne rozwiązywanie konfliktów,
- ⇒ zmniejszenie napięcia i zachowań trudnych,
- ⇒ większa aktywność fizyczna i pozytywne skojarzenia z ruchem.

#### Efekty dla przedszkola

- ⇒ wzbogacenie oferty wychowawczej i profilaktycznej,
- ⇒ promocja zdrowego stylu życia oraz aktywności fizycznej,
- ⇒ zwiększenie atrakcyjności zajęć dodatkowych,
- ⇒ wzmocnienie pozytywnego wizerunku szkoły w oczach uczniów i rodziców.

#### Metody i formy pracy w innowacji „Trening Umiejętności Społecznych przez ruch”

##### Metody:

- metody aktywizujące – gry i zabawy ruchowe, ćwiczenia dramowe, elementy pedagogiki zabawy, tory przeszkód
- metody integracyjne – ćwiczenia ułatwiające współdziałanie i budowanie zaufania,
- metody treningowe – naśladowanie, powtarzanie, odgrywanie ról,
- metody relaksacyjne – ćwiczenia oddechowe, techniki wyciszające,
- metody dyskusyjne – rozmowy podsumowujące doświadczenia z aktywności, burza mózgów.

##### Formy pracy:

- praca indywidualna (rozwój samoświadomości, samokontroli),
- praca w parach (ćwiczenie komunikacji i współdziałania),
- praca w małych grupach (rozwijanie umiejętności współpracy i negocjacji),
- praca z całą grupką (integracja, wspólne doświadczenia).

##### Ewaluacja:

- Obserwacja zachowań dzieci w trakcie zajęć.
- Rozmowy indywidualne z wychowankami i nauczycielami w grupie
- Analiza postępów grupy.