

AUTORSKI PROGRAM ZAJĘĆ PSYCHOEDUKACYJNYCH Z ELEMENTAMI MINDFULNESS W SZKOLE PODSTAWOWEJ Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI NR 247 IM. KAZIMIERZA LISIECKIEGO „DZIADKA”

Wstęp

Rozwój dziecka dokonuje się w różnych kontekstach. Jednym z ważniejszych aspektów funkcjonowania dziecka jest rozwój inteligencji emocjonalnej. W literaturze można znaleźć różne definicje inteligencji emocjonalnej.

Według Bar-On jest to „zbiór cech i zdolności związanych z wiedzą emocjonalną i społeczną, które wpływają na ogólną zdolność do skutecznego radzenia sobie z wymaganiami środowiska.” Daniel Goleman definiuje inteligencję emocjonalną jako „nabyte umiejętności i kompetencje leżące u podłoża skutecznego kierowania”.

Biorąc pod uwagę typologię inteligencji emocjonalnej można wyróżnić następujące obszary:

1. Kompetencje psychologiczne (relacje z samym sobą)

- samoświadomość - zdolność do rozpoznawania własnych stanów emocjonalnych,
- samoocena - wiara we własne możliwości, umiejętność dostrzegania swoich umiejętności oraz ograniczeń, poczucie własnej wartości,
- samokontrola lub samoregulacja - kontrola własnych stanów emocjonalnych, zdolność do radzenia sobie ze stresem,

2. Kompetencje społeczne (relacje z innymi):

- empatia - umiejętność rozpoznawania stanów emocjonalnych innych osób, rozumienie innych, nastawienie na pomaganie innym, zdolność rozumienia sytuacji społecznych,
- asertywność - umiejętność wyrażania własnego zdania, emocji, postaw oraz wyznawanych wartości w sposób niezagrażający innym osobom, nie naruszających praw innych. Jest to również zdolność do obrony własnych praw w sytuacjach społecznych.
- perswazja - umiejętność pozyskiwania innych na rzecz porozumienia, zdolność łagodzenia konfliktów,
- przywództwo - zdolność zjednoczenia sobie zwolenników, tworzenia wizji oraz pobudzenia ludzkiej motywacji do jej realizacji,

- współpraca - umiejętność tworzenia więzi, pracy w grupie na rzecz osiągnięcia wspólnych celów.

3. Kompetencje prakseologiczne (kompetencje działania, nasz stosunek do zadań, wyzwań i działań):

- motywacja - własne zaangażowanie, czyli dążenie do osiągnięć,
- zdolności adaptacyjne - umiejętność radzenia sobie w zmieniającym się środowisku, elastyczność w dostosowaniu się do warunków zewnętrznych,
- sumienność - zdolność przyjmowania odpowiedzialności za zadania i ich wykonanie.

Badania Eline Snel pokazują, że bardzo dobrą metodą wspierającą rozwój emocjonalno-społeczny dziecka jest trening uważności. Mindfulness jest to świadome doświadczanie każdej chwili. Pomaga uspokoić gonitwę myśli, poprawia koncentrację uwagi, zwiększa zdolność do radzenia sobie z trudnymi emocjami. Poprzez trening uważności dzieci uczą się zatrzymywać, żeby złapać oddech i poczuć, czego w danej chwili potrzebują. Działają mniej impulsywnie i uczą się akceptować różne sytuacje stresujące. W ten sposób zaczynają rozumieć własny wewnętrzny świat oraz wewnętrzny świat innych ludzi.

Założenia programu

- zajęciami zostaną objęte wszystkie klasy 0-8,
- spotkania będą odbywać się raz w tygodniu i trwać będą jedną godzinę lekcyjną,
- łącznie odbędzie się 18h lekcyjnych w semestrze,
- przed rozpoczęciem zajęć zostanie przeprowadzony pretest w celu oceny funkcjonowania uczniów na poziomie emocjonalnym i społecznym,
- po zakończeniu cyklu spotkań zostanie przeprowadzony posttest w celu oceny efektów przeprowadzonych zajęć.

Cele ogólne

- rozwijanie kompetencji emocjonalno - społecznych u uczniów,
- rozwijanie kompetencji interpersonalnych,

Cele szczegółowe

- poprawa komunikacji z innymi,
- motywowanie siebie i innych do podejmowania różnych rodzajów aktywności,
- umiejętność współdziałania i współpracy z innymi,
- umiejętność przystosowywania się do nowych warunków,
- świadomość siebie i własnych możliwości,

- elastyczność, kreatywność i twórczość,
- umiejętność planowania i realizowania swoich celów,
- umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami, w tym ze stresem,
- umiejętność rozładowywania napięć emocjonalnych,
- stworzenie atmosfery bezpieczeństwa,
- kształtowanie otwartości na innych,
- umiejętność wyrażania trudnych emocji bez agresji,
- umiejętność asertywnego komunikowania i bronięcia własnych potrzeb oraz granic,
- umiejętność radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych i rozwiązywania konfliktów,
- nawiązanie kontaktu z własnym ciałem,
- uwrażliwienie na innych ludzi i ich emocji,
- umiejętność akceptacji innych i zrozumienia ich odmierności.

Blok 1 - Integracja, stworzenie poczucia bezpieczeństwa w grupie, diagnoza grup

Kl. 0

I spotkanie

1. Powitanie: Witami się w różny sposób, np. przybiciem piątki, żółwikiem, jak rycerze, żołnierze, księżniczki itp.
2. Jak masz na imię + gest, który wszyscy powtarzają
3. Kontrakt
4. Trening Mindfulness - wsłuchiwanie się w dźwięk (dzieci podnoszą ręce, kiedy dźwięk cichnie).

II spotkanie

1. Powitanie: jak się masz (dzieci pokazują swoje samopoczucie miną) + przekazują głos żółwikiem
2. Sałatka owocowa
3. Kto się zamienił miejscami
4. Trening Mindfulness - wsłuchiwanie się w otoczenie, omówienie, co słyszeliśmy

III spotkanie

1. Powitanie: jakim kolorem dziś jestem + przekazanie głosu „5”
2. Dyrygent
3. Trening Mindfulness - słuchanie muzyki - jakie instrumenty słyszę?

IV spotkanie

1. Powitanie: jakim zwierzęciem dziś jestem + przekazanie głosu poprzez ukłon

2. Dziko wściekły - dzieci przeobrażają się w zwierzęta, o których mówiły wcześniej. Zaczynają zachowywać się jak te zwierzęta i wydają takie dźwięki. Po pewnym czasie dzieci zbierają się na pokojowej konferencji zwierząt i podają sobie dłonie.
3. Trening Mindfulness - uważne chodzenie.

Kl. 1-3

I spotkanie

1. Powitanie: witamy się w różny sposób (przybicie „5”, żółwik, jak żołnierze, jak Chińczycy).
2. Poznanie imion + jak minęły wakacje + emocja poprzez pokazanie jakiegoś gestu, który wszyscy powtarzamy.
3. Wszyscy, którzy tak, jak ja...
4. Kontrakt
5. Trening Mindfulness - wsłuchaj się w dźwięk - dzieci podnoszą rękę, kiedy dźwięk ucichnie

II spotkanie

1. Powitanie: jak dziś się czuję (dzieci pokazują miną) + przekazują głos żółwikiem
2. Sałatka owocowa
3. Karty Dixit lub inne (każdy uczeń wybiera jedną kartę, która ma opisać jego, np. co lubi, jaki jest itp.), kładzie na stoliku w wybranym przez siebie miejscu. Na koniec omówienie różnic i podobieństw.
4. Trening Mindfulness - wsłuchiwanie się w dźwięki z otoczenia + omówienie, co słyszą.

III spotkanie

1. Powitanie: jakim kolorem dziś jestem + przekazuje głos „5”
2. Dyrygent
3. Tworzenie wspólnej historii (własne przedmioty na środku, które muszą stać się bohaterami).
4. Trening Mindfulness - wsłuchiwanie się w muzykę - jakie instrumenty słyszę?

IV spotkanie

1. Powitanie: Jakim zwierzęciem jestem + przekazuje głos poprzez ukłon
2. Zabójcze oczko
3. Rysunek historii, którą uczniowie opowiadali na poprzednich zajęciach (plakat, komiks)
4. Trening Mindfulness - uważne chodzenie

Kl. 4-6

I spotkanie

1. Powitanie: Witami się w różny sposób (przybicie „5”, żółwik, jak żołnierze, jak Indianie, jak chińczycy)
2. Poznanie imion, jak minęły wakacje + emocja
3. Wszyscy, którzy tak, jak ja...

4. Kontrakt

5. Trening Mindfulness - wsłuchiwanie się w dźwięk - uczniowie podnoszą rękę, gdy dźwięk ucichnie

II spotkanie

1. Powitanie: jak dziś się czuję + uczeń przekazuje głos żółwikiem

2. Sałatka owocowa

3. Karty Dixit lub inne (każdy uczeń wybiera jedną kartę, która ma opisać jego, np. co lubi, jaki jest itp.), kładzie na stoliku w wybranym przez siebie miejscu. Na koniec omówienie różnic i podobieństw.

4. Trening Mindfulness - wsłuchiwanie się w dźwięki z otoczenia + omówienie, co słyszeliśmy, które dźwięki były przyjemne, które nieprzyjemne.

III spotkanie

1. Powitanie: jak dziś się czuję + uczeń przekazuje głos poprzez przybicie „5”

2. Dyrygent

3. Tworzenie wspólnej historii (własne przedmioty na środku, które muszą stać się bohaterami). - muszę spisać tę historię.

4. Trening Mindfulness - słuchanie muzyki - jakie instrumenty słyszę?

IV spotkanie

1. Powitanie: jakim zwierzęciem dziś jestem + uczeń przekazuje głos ukłonem

2. Zabójcze oczko

3. Rysowanie opowieści - wspólny komiks lub plakat.

4. Trening Mindfulness - Uważne chodzenie.

Kl. 7-8

I spotkanie

1. Powitanie: witamy się w różny sposób (przybicie „5”, żółwik, jak 2 ziomki).

2. Poznanie imion + jak minęły wakacje + jak się dziś czuję

3. Wszyscy, którzy tak, jak ja...

4. Kontrakt

5. Trening Mindfulness - wsłuchują się w dźwięk i mają zauważyć jak cichnie.

II spotkanie

1. Powitanie: jak dziś się czuję + sukcesy + uczeń przekazuje głos poprzez przybicie „5”

2. Sałatka owocowa

3. Karty Dixit lub inne (każdy uczeń wybiera jedną kartę, która ma opisać jego, np. co lubi, jaki jest itp.), kładzie na stoliku w wybranym przez siebie miejscu. Na koniec omówienie różnic i podobieństw.

4. Trening Mindfulness - rozpoznawanie dźwięków z otoczenia (omówienie, co słyszeliśmy)

III spotkanie

1. Powitanie: jak dziś się czuję + sukcesy + uczeń przekazuje głos żółwikiem
2. Dyrygent
3. Opowiadanie wspólnej historii
4. Trening Mindfulness - słuchanie muzyki - jakie instrumenty słyszę?

IV spotkanie

1. Powitanie: Jak dziś się czuję + przekazuje głos ukłosem
2. Zabójcze oczko
3. Stworzenie plakatu lub komiksu historii z poprzednich zajęć
4. Trening Mindfulness - uważne chodzenie

Blok 2 - Kompetencje psychologiczne (samoświadomość, samoocena, samokontrola)

Blok 3 - Kompetencje społeczne (empatia, asertywność, perswazja, przywództwo, współpraca)

Blok 4 - Kompetencje prakseologiczne (motywacja, zdolności adaptacyjne, sumienność)