***Na szlaku dobrych relacji*** – innowacja pedagogiczna

Autor: *mgr* *Emilia Krajewska*

Rodzaj innowacji: programowa

Okres realizacji: 27.02.2023 – 16.06.2023

Innowacja prowadzona w klasie 2a

**Wstęp**

Punktem wyjścia do wdrożenia innowacji *Na szlaku dobrych relacji*, jest przeświadczenie, że jeśli dzieci posiądą umiejętności pomagające im osiągać coraz lepsze rozumienie siebie, łatwiej będzie im budować i utrzymywać pozytywne relacje z innymi, a co za tym idzie zminimalizuje to ryzyko kryzysów i potencjalnych trudności na dalszych etapach życia. Współcześnie doświadczają nagromadzenia bardzo wielu bodźców generujących silne i trudne napięcia, z którymi ciężko im sobie poradzić. Im wcześniej dzieci zostaną zapoznane z treściami związanymi ze światem emocji i komunikacji, tym bardziej naturalnie będą korzystały z tej wiedzy w swoim życiu codziennym. Niezbędne w tym zakresie jest dostosowanie materiału do możliwości rozwojowych uczniów. W tym celu obrana tematyka przedstawiona będzie w sposób jak najbardziej atrakcyjny dla dzieci, w nawiązaniu do wybranych tekstów literackich oraz stworzonej przez prowadzącą opowieści w klimacie fantastyczno – podróżniczym. Uczniowie poznają m. in. bohaterów Labiryntu Komunikatów lub Doliny Uważności, którym będą mieli za zadanie pomóc znaleźć rozwiązania w ich trudnych sytuacjach.

Adresaci innowacji zostaną zapoznani z wiedzą w zakresie podstaw Porozumienia Bez Przemocy, metody Self-Reg oraz elementów treningu uważności.

Porozumienie bez przemocy to sposób komunikowania się opracowany przez Marshalla Rosenberga, który dzięki skupieniu uwagi na pewnych aspektach komunikatu rozmówcy oraz własnego, a także specyficznym formom posługiwania się językiem, pozwala na wyeliminowanie lub ograniczenie możliwości wystąpienia [przemocy](https://pl.wikipedia.org/wiki/Przemoc) w [dialogu](https://pl.wikipedia.org/wiki/Komunikacja_werbalna). Dzieci etapami, w sposób dostosowany do swoim możliwości, będą uczyły się spostrzegania sytuacji bez oceniania, nazywania emocji, następnie potrzeb, wyartykułowania próśb.

Metoda Self-Reg to metoda samoregulacji opracowana przez kanadyjskiego psychologa Stuarta Shankera na bazie wiedzy naukowej i doświadczeń, aby pomagać dzieciom i rodzicom radzić sobie ze stresem, budować lepsze relacje i umożliwić dzieciom realizację pełnego potencjału.

Ćwiczenia z elementami treningu uważności mają na celu uświadomienie dzieciom co czuje ich ciało, jakich emocji doświadczają oraz poprawę koncentracji i samopoczucia, umiejętności radzenia sobie ze stresem, przez co także zwiększenie odporności psychicznej.

1. **Adresaci i sposób realizacji**

Adresatami innowacji *Na szlaku dobrych relacji* są uczniowie 2. klasy szkoły podstawowej oraz w pewnym zakresie ich rodzice/opiekunowie prawni. Innowacja realizowana będzie w ramach zajęć kształtujących kreatywność, raz w tygodniu.

1. **Cel główny**

Cel główny innowacji to wspieranie rozwoju kompetencji społeczno-emocjonalnych dzieci w wieku wczesnoszkolnym.

1. **Cele szczegółowe**

Cele szczegółowe to:

* Wzmacnianie poczucia własnej wartości.
* Nabywanie umiejętności wykorzystywania podstaw Porozumienia Bez Przemocy w praktyce.
* Rozwijanie przez dzieci umiejętności zauważania, nazywania oraz regulowania stanów jakich doświadczają.
* Aktywizacja dzieci w kierunku lepszego rozumienia emocji i uczuć innych osób.
* Wychowanie do wartości takich jak empatia, wyrozumiałość, różnorodność, szacunek i wrażliwość.
* Tworzenie sytuacji budujących wrażliwość dziecka, empatię i szacunek wobec innych.
* Integracja zespołu klasowego.

1. **Formy i metody pracy**

Metody pracy to ćwiczenia ruchowe oraz oddechowe, elementy arteterapii, bajkoterapii, drama. Zadania wykonywane będą w grupach, a także indywidualnie.

1. **Zakres tematyczny**

Realizację zajęć zaplanowano w formie następujących modułów:

1. Elementy Porozumienia Bez Przemocy, w tym: Rozpoznaję i nazywam emocje, wyrażam je i akceptuję, Poznaję Język Żyrafy i Szakala, Ćwiczę rozróżnianie obserwacji, uczuć, potrzeb i próśb w różnych sytuacjach.
2. Self-reg czyli podstawy samoregulacji, w tym: Czym różni się samoregulacja od samokontroli? Poznaję 5 obszarów samoregulacji, Co to są stresory i jak działają? Poznaję 5 kroków do samoregulacji, czyli przywracania równowagi w obliczu stresorów.
3. Elementy uważności, w tym między innymi: Uważność na ciało, Uważność na oddech, Uważność na zmysły, Sztuka i moc koncentracji.
4. **Spodziewane efekty**

**Uczeń:**

- rozpoznaje, nazywa i wyraża stany jakich doświadcza w atmosferze szacunku do siebie i innych,

- stosuje podstawy komunikacji inspirowane Porozumieniem Bez Przemocy,

- ćwiczy uważność i koncentrację,

- doświadcza wszechstronnych działań pobudzających własną ekspresję twórczą.

**Nauczyciel:**

- wzbogaca własny warsztat pracy o nowe pedagogiczne doświadczenia,

- wzbogaca ofertę szkoły poprzez prowadzenie innowacyjnych zajęć,

- wzmacnia relacje wychowawca – uczeń oraz uczeń – szkoła, poprzez wprowadzenie tematyki bliskiej świata dzieci.

**Szkoła:**

- poszerza ofertę edukacyjną,

- realizuje nowe wyzwania w zakresie pracy nauczyciela.

**7. Ewaluacja**

Ewaluacja nastąpi poprzez obserwację uczestników oraz przeprowadzenie ankiet wśród rodziców i dzieci, w czerwcu 2023 r.