

Opracowanie Dorota Szymaniak

MAM TĘ MOC – MOGĘ WSZYSTKO

Innowacja pedagogiczna

Przedmiot: Zajęcia świetlicowe

Odbiorcy innowacji: klasy 1-3

Rodzaj innowacji: metodyczna

Miejsce realizacji: Szkoła Podstawowa nr 316, ul. Szobera 1/3, 01-318 Warszawa

Zakres innowacji:

Adresatami są uczniowie klas 1-3. Czas realizacji innowacji obejmuje rok szkolny 2021/2022, z możliwością kontynuowania innowacji w przyszłym roku szkolnym. Zajęcia odbywać się będą w ramach zajęć świetlicowych. Niniejsza innowacja ma zachęcać i motywować uczniów do skutecznego komunikowania się, okazywania empatii i rozumienia własnych emocji. Zajęcia mają wprowadzać dzieci w szeroko rozumianą różnorodność oraz rozwijać zachowania prospołeczne.

Opis innowacji

1. Wstęp

Jednym z głównych celów kształcenia w szkole podstawowej jest wzmocnienie uczniów w identyfikowaniu własnych predyspozycji i wyznaczaniu drogi dalszej edukacji. Aby móc dokonywać samodzielnych i mądrych wyborów, konieczna jest umiejętność wyrażania swoich zainteresowań, uzdolnień, predyspozycji. Równie ważna jest zdolność do oceniania siebie, swojego zachowania, swoich uwarunkowań. Uzmysłowanie własnych możliwości oraz barier stwarza szansę do otwarcia się. Metamorfoza nie dokonuje się z dnia na dzień. Jest cyklem, który uczy dzieci systematyczności, zaangażowania a przede wszystkim motywacji. Im wcześniej każdy to sobie uświadomi i podejmie odpowiednie kroki, tym dłużej i bardziej będzie zadowolony z osiągniętych sukcesów.

2. Założenia ogólne

Innowacja skierowana jest do uczniów klas 1-3 Szkoły Podstawowej nr 316 w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 6 w Warszawie przy ul. Szobera 1/3. Będzie ona realizowana podczas zajęć świetlicowych prowadzonych przez autorkę innowacji.

Plan zajęć oraz jego poszczególne tematy mogą posłużyć innym wychowawcom.

Innowacja będzie obejmowała różne metody i formy pracy z uczniami. Zasadniczą formą pracy z uczniami będą zajęcia prowadzone w formie warsztatów, połączone z objaśnieniem danego tematu.

3. Cele innowacji

Cel główny:

Pomoc uczniom w poznawaniu samych siebie i wyborze ścieżki edukacyjnej.

Cele szczegółowe:

- Budowanie poczucia własnej wartości
- Uczenie przeżywania emocji
- Uczenie empatii
- Rozpoznawanie mocnych i słabych stron
- Kształcenie umiejętności wpływania na zmianę swoich nawyków
- Motywowanie do pracy nad sobą
- Kształcenie zdolności wytyczania celów i przygotowanie sposobów do ich osiągnięcia
- Kształcenie umiejętności w podejmowaniu decyzji

4. Metody i formy

Nauczyciele świetlicy raz w miesiącu będą realizować treści, wykorzystując metody:

- oparte na posługiwaniu się słowem,
- oparte na działalności praktycznej uczniów,
- oparte na obserwacji,
- asymilacji wiedzy

oraz formy pracy:

- grupową,
- indywidualną.

5. Przewidywane osiągnięcia

Uczniowie:

- wykazują się szczególnymi wiadomościami oraz umiejętnościami,
- pomagają sobie nawzajem w przyswajaniu wiedzy i umiejętności,
- podejmują się merytorycznej dyskusji,
- są gotowi do wykonywania ćwiczeń i zadań w trakcie zajęć,
- wykazują się szybkością i trafnością spostrzeżeń.

Nauczyciele:

- umiejętnie rozwiązują problemy wychowawcze uczniów,
- wykorzystują różne metody i formy pracy z uczniami,
- kreatywnie motywują uczniów do działania,
- otwierają przed uczniami niezliczone możliwości w poznawaniu siebie i otwarciu się na otoczenie.

6. Tematyka zajęć

Innowacja obejmuje treści przewidziane w podstawie programowej wraz z ich rozszerzeniem.

Cykl zajęć innowacji:

I. Jestem wyjątkowy

Analizowanie usłyszanych komentarzy na swój temat, jak postrzegam siebie i otoczenie, próba analizowania faktów w naszym życiu.

II. Twój ruch – misja specjalna

Poszukiwanie odpowiedzi na pytanie, jaki cel powinno mieć moje życie, kim chciałbym być w przyszłości, co chcę osiągnąć?

III. Wiara w siebie to podstawa

Poznanie technik wpływających na nasz nastrój, wiara w siebie a poczucie wartości, w czym jestem dobry – jak określić swój talent?

IV. Wielka zmiana

Szukanie odpowiedzi na pytanie czego się boję, uświadomienie sobie, że wielkie zmiany zaczynają się od systematycznych, małych kroków.

V. Samodyscyplina – co to takiego?

Czego dotyczy samodyscyplina? Twoja praca wpływa na twój wynik, co wiem o poświęceniu?

VI. Na czym Ci zależy?

Planowanie obowiązków jako dobrych nawyków, chęć i jakość wykonania, a to jak się z tym czuję.

VII. Zaprzyjaźnij się z zegarkiem

Punktualność czy spóźnienie? – czym jest czas? Proporcje między czasem wolnym a czasem pracy, świadomy wybór a przypadek.

VIII. A ja nie chcę być odmieńcem

Na czym polega indywidualność? Podobieństwa i różnice w grupie rówieśniczej, czemu każdy z nas jest inny i ma swoje zdanie na dany temat?

IX. Jedna litera wszystko zmienia: ocenianie a docenianie

Niepożądane wpływy grupy na jednostkę, radzenie sobie z negatywną oceną innych, znaczenie współpracy.

X. Być w procesie – przegląd osiągnięć

Podsumowanie pracy nad sobą, analiza oddziaływania, wyciąganie wniosków, ewaluacja.

7. Ewaluacja

W celu uzyskania informacji zwrotnej nauczyciele będą prowadzili rozmowy indywidualne z uczniami i rodzicami, aby ocenić poziom realizacji zamierzonych celów innowacji. Na tej podstawie wyciągną wnioski i zaplanują dalszą pracę oraz zmodyfikują metody pracy z uczniami. Wyniki oraz uwagi zostaną opracowane w sprawozdaniu i udostępnione dyrektorowi szkoły.

Przykładowe scenariusze zajęć

Uwierz w siebie

Czas trwania zajęć: 45 minut.

Cel główny: wzrost poczucia własnej wartości i poczucia bezpieczeństwa w grupie.

Cele szczegółowe:

- budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby
- zwiększenie poczucia własnej wartości poprzez przezwyciężanie nieśmiałości
- umiejętność współpracy z innymi osobami, nawiązywania kontaktu, wypowiedzenia własnych opinii, prezentowania ich w szerszym gronie
- kształtowanie postawy właściwego stosunku do innych osób, integracja grupy, budowanie poczucia bezpieczeństwa i zaufania.

Metody i formy pracy:

- podające: pogadanka, objaśnienie wychowawcy
- poszukujące: rozmowa, praca w grupie
- wartościujące (ekspresyjne): wypowiedzi, rysunki uczestników zajęć
- praktyczne działania: wykonane rysunki.

Pomoce: kartki papieru, karteczki samoprzylepne, mazaki, kredki, długopisy.

Przebieg zajęć

1. Przywitanie grupy, poinformowanie o celu zajęć, wspólne ustalenie zasad obowiązujących podczas zajęć, tworzenie kręgu, pytanie o samopoczucie.
2. Moja energia – dzieci kolorują wydrukowany obrazek baterii do pewnej wysokości – ilustrują, na ile oceniają swój poziom energii. Każdy wpisuje pozytywną rzecz, która wpłynęła na poziom energii, np.: dobra ocena w szkole, poznanie nowego kolegi, zakupienie wymarzonych skarpetek itp.
3. Moje zalety i mocne strony – dziecko pisze na karteczce samoprzylepnej, za co ceni inne dziecko w klasie, wymienia jego mocne strony, w czym według niego jest dobre. Następnie każdy przykleja danej osobie odpowiednią karteczkę do pleców, która zawiera określenia na jej temat. Aby nikogo nie pominąć, nauczyciel przygotowuje karteczki z imionami dzieci do rozlosowania. Każdy może uzupełnić informację np. o dwóch albo trzech osobach.
4. Podium – dzieci próbują znaleźć na kartkach cechę wspólną łączącą trzy osoby z klasy. Kto ją znajdzie, wywołuje dane osoby na środek, pozostali muszą odgadnąć, jaka to cecha.
5. Faza podsumowująca – dzieci ponownie zastanawiają się nad poziomem baterii i zakreślają na nim obszar odpowiadający poziomowi energii w obecnej chwili, po wykonaniu ćwiczeń. Podziękowanie i pożegnanie uczestników zajęć.

Lubię siebie, lubię ciebie

Czas trwania zajęć: 45 minut.

Cel główny: kształtowanie u uczniów umiejętności właściwej oceny samego siebie i innych.

Cele szczegółowe:

- zapoznanie uczniów z rodzajami samooceny
- zapoznanie uczniów ze sposobami ułatwiającymi zaakceptowanie siebie i innych
- kształtowanie umiejętności okazywania sympatii innym ludziom
- wdrażanie uczniów do dokonywania analizy i oceny swoich zachowań oraz cech osobowości
- kształtowanie umiejętności dostrzegania pozytywnych cech, umiejętności, zdolności, talentów u siebie i u innych
- wyzwalanie różnych form aktywności twórczej
- stwarzanie sytuacji do twórczego działania.

Metody i formy pracy: pogadanka, praca indywidualna i grupowa, burza mózgów, dyskusja, swobodny tekst.

Pomoce: duże arkusze papieru, kartki formatu A-4, mazaki, kredki, papierowa taśma klejąca.

Przebieg zajęć

1. Przywitanie grupy, poinformowanie o temacie i celu zajęć, tworzenie kręgu, pytanie o samopoczucie.
2. Burza mózgów – co to znaczy *samoocena* i *akceptacja*. Rozmowa. Zdefiniowanie pojęć.
3. Praca w grupach. Zadaniem uczniów jest wypisanie na dużej kartce papieru cech charakteru i usposobienia, które mają wpływ na zbyt niską samoocenę (np. myślenie o sobie, że się jest beznadziejnym, skłonność do perfekcjonizmu), na drugiej zaś tych, które są przyczyną zbyt wysokiej samooceny (pycha, zarozumialstwo). Po prezentacji efektów pracy grup dyskusja o działaniach, które należy podjąć, by bardziej polubić siebie, ale też umieć zaakceptować innych.

Na przykład:

- Należy sobie i innym dawać prawo do popełniania błędów.
 - Trzeba starać się zrozumieć, dlaczego ktoś zachowuje się w sposób, który odbieramy jako niewłaściwy (może spotkało go coś złego i jest rozczłuszczony, zawiedziony, zdenerwowany, może potrzebuje pomocy).
 - Trzeba mówić o tym, co czujemy, np. że coś nas denerwuje, sprawia nam przykrość, rani nas.
4. Zadanie indywidualne. Każdy uczeń otrzymuje kartkę z niedokończonymi zdaniem, które ma uzupełnić.

Lubię w sobie...

Najbardziej kłopotliwą moją cechą jest...

.... – ta cecha powoduje, że...

5. Każdy uczeń dostaje kartę z listą przymiotników. Jego zadaniem jest podkreślenie tych cech, które opisują jego samego. Następnie spośród zaznaczonych przymiotników należy wybrać pięć, które nazywają te cechy, które dziecko najbardziej w sobie ceni.

niemiła, miła, grzeczna, uczynna, niecierpliwa, cierpliwa, wierna, naiwna, szczerza, pyskata, kłótniwa, agresywna, nerwowa, ustępliwa, sumienna, czuła, zabawna, poważna, sympatyczna, perfekcjonistka, roztrzepana, delikatna, roztropna, odpowiedzialna, infantylna, dojrzała, systematyczna, ambitna, solidna, asertywna, nieśmiała, odważna, tchórzliwa, ufna, spokojna, wybuchowa, przebiegła, zmienna, pamiętliwa, wytrwała, spontaniczna, rozmowna, oporna, skryta

6. Podsumowanie zajęć. Nauczyciel podkreśla, że jesteśmy różni, ale to nie znaczy, że gorsi i lepsi, po prostu inni.

Być dobrym dla siebie – budowanie poczucia własnej wartości

Czas trwania zajęć: 45 minut.

Cel główny: budowanie poczucia własnej wartości.

Cele szczegółowe:

- zapoznanie z metodami podnoszenia własnej samooceny
- kształtowanie umiejętności porządkowania myślenia o sobie
- kształtowanie umiejętności odkrywania swoich zalet (mocnych stron)
- kształtowanie umiejętności doceniania innych
- wdrażanie do mówienia o sobie z większą otwartością
- wdrażanie do przekonania, że wiara w siebie jest receptą na sukces
- osiągnięcie lepszej współpracy w grupie.

Metody i formy pracy: pogadanka, instrukcja, burza mózgów, praca indywidualna i w grupach.

Pomoce: plakat z hasłem: *Jeżeli traktować człowieka tak, jakby był tym, kim powinien i mógłby być, stanie się nim* – Goethe, dla każdego dziecka kartka z narysowanym drzewem, papierowe postacie, flamastry, dwa duże arkusze papieru, kolorowe kartki samoprzylepne, kartki papieru.

Przebieg zajęć

1. Przywitanie grupy, poinformowanie o temacie i celu zajęć, tworzenie kręgu, pytanie o samopoczucie.
2. Nauczyciel rozdaje uczniom kartki z narysowanym drzewem i prosi, żeby każdy pokolorował drzewo odpowiednim kolorem, oddającym jego samopoczucie (ciemne barwy – zły nastrój, jasne – dobry). Następnie nauczyciel wprowadza w tematykę zajęć pogadanką, w której wyjaśnia, że czasem czujemy się samotni, mamy w sobie poczucie winy, żalu, wstydu, niespełnienia... A przecież każdy zasługuje na szacunek, dlatego powinniśmy więc umieć szanować samych siebie. Dzisiejsze zajęcia mają za zadanie dostarczyć wam doświadczeń, które pomogą w budowaniu zdrowego poczucia własnej wartości.
3. Uczniowie podpisują swoim imieniem kartę ćwiczeń przedstawiającą postać, następnie w ręce i nogi wpisują:
 - w prawą rękę: *Jestem dobry(a) w...*
 - w lewą rękę: *Chcę być lepszy(a) w...*
 - w prawą nogę: *W moim życiu ważne jest*
 - w lewą nogę: *Od ważnej dla mnie osoby chciałbym/chciałabym usłyszeć słowo...*

Następnie uczniowie wymieniają się kartkami z kolegami (można zrobić kilka rund) i wpisują sobie nawzajem jakąś zaletę (cechę charakteru, umiejętność). Nauczyciel proponuje dzieciom, żeby zabrali swoje kartki do domu, umieścili je w widocznym miejscu i od czasu do czasu przypominali sobie swoje mocne strony, cechy, za które cenią je inni. Mogą też poprosić rodziców, rodzeństwo, babcie, dziadka, żeby dopisali się na kartkach.

4. Uczniowie wymieniają różne zalety, a prowadzący zapisuje je na tablicy – każdą tylko raz. Każdy dostaje jedną kolorową karteczkę, następnie podchodzi do tablicy i przykleja obok zalety, która wydaje mu się najważniejsza. Mówi głośno, dlaczego wybrał właśnie tę zaletę, dlaczego uważa ją za najważniejszą. Dzięki temu dowiadujemy się, które zalety cenimy najbardziej i dlaczego.
5. Każdy uczeń w ciągu 10 min przygotowuje swoją wizytówkę, to jest napis lub rysunek, które chciałby umieścić na swojej koszulce (T-shirt); ma to być pewnego rodzaju reklama siebie. Jeśli jest taka możliwość, uczniowie wykonują prace na T-shirtach (mogą to być stare gładkie koszulki przyniesione z domu). Następnie prezentują swoje prace, mogą nawzajem sobie podpowiadać, co jeszcze można by umieścić na koszulkach, albo mogą dopisywać różne rzeczy kolegom.
6. Uczniowie na zakończenie mówią, z czym wychodzą z zajęć, co im się podobało, a co nie.