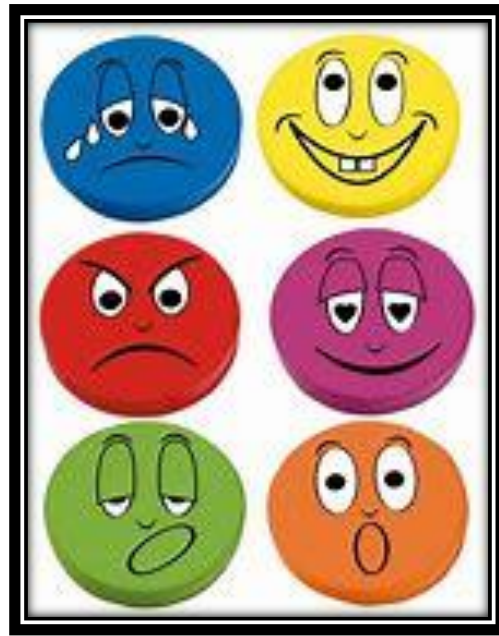


„Emocje tęczą malowane” -
innowacja programowa promująca
zdrowie psychiczne dzieci



Wstęp

Często, gdy myślimy o zdrowiu dziecka, bierzemy pod uwagę jego zdrowie fizyczne: „Czy nasz uczeń jest fizycznie aktywny? Czy ma prawidłowe parametry rozwoju fizycznego? Czy często choruje?”. Rodzice regularnie zgłaszają się z dzieckiem na badania kontrolne do pediatry, dbają o szczepienia, odżywianie. Na szczęście coraz więcej osób zaczyna zdawać sobie sprawę z tego, że zdrowie psychiczne dziecka jest tak samo ważne, jak jego zdrowie fizyczne.

Zdrowe psychicznie dzieci potrafią skutecznie radzić sobie z wyzwaniami, jakie niesie życie, mają adekwatne poczucie własnej wartości, dobrze rozumieją się z pozostałymi członkami rodziny oraz ze swoimi rówieśnikami w szkole.

Zdrowie psychiczne wpływa na rozwój dziecka – fizyczny, intelektualny, emocjonalny i społeczny. Dziecko, którego opiekunowie dbają o jego zdrowie psychiczne, ma duże szanse wyrosnąć na zdrowego psychicznie dorosłego. Zdrowie psychiczne jest uwarunkowane wieloma czynnikami, w tym biologicznymi, środowiskowymi, społeczno-ekonomicznymi, rodzinnymi. Na część z tych czynników nie mamy wpływu lub wpływ ten jest bardzo ograniczony. Tym bardziej warto zaangażować się tam, gdzie mamy dużo do zrobienia, a nasze działania mogą przynieść pozytywny efekt.

Nawet jeśli najwłaściwiej dbamy o zdrowie psychiczne naszych podopiecznych, jest rzeczą naturalną, że dzieci doświadczają różnych problemów. Ważne jest, żeby dzieci zwracały się do dorosłych po pomoc i umiały mówić o trudnej dla nich sytuacji. Realizacja cyklu zajęć „Emocje tęczą malowane” może przyczynić się do wczesnego rozpoznania przez dzieci trudnych i zagrażających sytuacji. Zajęcia stają się okazją do wyposażenia dzieci w wiedzę i umiejętności, jak radzić sobie z trudnościami i wykorzystywać nabyte umiejętności w codziennym życiu. Nie koncentrują się na dzieciach z konkretnymi problemami, ale promują zdrowie emocjonalne wszystkich małych dzieci.

Innowacja realizowana będzie w roku szkolnym 2019/20 przez wychowawców klasy I a i IIb w ramach zajęć edukacji społecznej i zajęć wychowania fizycznego dotyczących edukacji zdrowotnej. Jej treści stwarzają także możliwość integracji z treściami realizowanymi w ramach innych zajęć edukacji wczesnoszkolnej.

Cel zajęć

Celem zajęć jest troska o zdrowie, dobre samopoczucie i dobre funkcjonowanie małych dzieci, a także zapobieganie problemom w przyszłości poprzez wyposażenie dzieci w podstawowe umiejętności życiowe, społeczne i emocjonalne, radzenia sobie

z trudnościami, ze zmianą i stratą oraz rozwiązywania konfliktów.

Cel główny

Uwrażliwienie dzieci na świadome poznanie i zrozumienia siebie, własnych stanów emocjonalnych oraz uczuć innych osób.

Cele szczegółowe

Uczeń

- komunikuje własne uczucia
- nawiązuje przyjaźnie
- radzi sobie z samotnością
- rozwiązuje konflikty bez stosowania przemocy
- radzi sobie ze zmianą i stratą
- rozpoznaje emocje u siebie i innych
- wyraża własne uczucia
- ma świadomość zmiany uczuć
- potrafi we właściwy sposób odreagować napięcie emocjonalne

Tematyka zajęć

Zajęcia podzielone zostały na 4 moduły, każdy moduł składa się z 2 lub 3 zajęć przeznaczonych do realizacji z uczniami poszczególnych klas. Tematy zostały odpowiednio zaznaczone.

Moduł 1: Żółty - Mam prawo do okazywania emocji

Dzieci omawiają uczucia smutku, szczęścia, złości, zazdrości i zdenerwowania. Ćwiczą mówienie tego, jak czują się w różnych sytuacjach i poznają sposoby poprawiania własnego samopoczucia.

Uczniowie uświadamiają sobie różnorodność przeżywanych uczuć oraz fakt różnego ich wyrażania. Kształtują w sobie empatię, dostrzegają uczucia innych, ćwiczą umiejętność wczuwania się w stan emocjonalny drugiego człowieka.

Spotkanie 1: **Kl. I** - Jestem smutny – umiem być szczęśliwy.

Kl. II - Próbuję pokonać złość.

Kl. III - Rozpoznaję i nazywam swoje uczucia

Spotkanie 2: **Kl. I** - Zazdroszczę i jestem zdenerwowany.

Kl. II – Staram się panować nad emocjami.

Kl. III – Wiem co czuję i co czują inni.

Moduł 2: Zielony - Wiem, kogo prosić o pomoc – umiem poprosić o pomoc.

W ramach tej części dzieci uczą się skutecznej komunikacji, jak słuchać innych, jak prosić o pomoc i mówić to, co chce się powiedzieć, nawet w niesprzyjających okolicznościach. Rozwijają zdolność aktywnego słuchania. Poznają wagę słów. Uświadamiają sobie, że niektóre słowa mogą ranić. Ale są też takie, które wyzwalają wiarę w siebie.

Spotkanie 1: **Kl. I** - Kto może mi pomóc?

Kl. II – Wiem, że słowa mogą ranić i nieść nadzieję.

Kl. III – Potrzeby innych są dla mnie ważne.

Spotkanie 2: **Kl. I** - Słucham i chcę powiedzieć coś ważnego.

Kl. II – Potrafię mówić –nie, wiem co to jest empatia.

Kl. III – Rodzina daje moc.

Moduł 3: Czerwony - Moi koledzy i przyjaciele

Dzieci uczą się o koleżeństwie i przyjaźni, jak radzić sobie z samotnością. Ćwiczą jak mówić przepraszam i jak godzić się z przyjacielem po sprzeczce. Ta część dotyczy również, jak rozwiązywać konflikty i łatwiej akceptować swoje odmienności.

Ta część została poszerzona o elementy programu – Bądź kumplem, nie dokuczaj. Uczniowie uczą się akceptowania i szanowania innych, zgodnego współdziałania i pomagania innym.

Spotkanie 1: **Kl. I** - Chcę się z tobą zaprzyjaźnić.

Kl. II – Skarżypyta.

Kl. III – Dokuczanie nie bawi.

Spotkanie 2: **Kl. I** - Jestem samotny.

Kl. II – Jestem dobrym kolegą.

Kl. III – Dopytaj, zamiast dokuczać.

Spotkanie 3: **Kl. I** - Jak rozwiązywać konflikty z przyjacielem.

Kl. II – Szanuję siebie i innych.

Kl. III – Jesteśmy zespołem – płyniemy razem.

Moduł 4: Niebieski - Jest mi smutno, ale daję radę

Ten moduł stanowi refleksję nad radzeniem sobie ze zmianami, zarówno wielkimi jak i małymi, takimi jak przeprowadzka, czy śmierć bliskiej osoby. Ponadto uczniowie klasy trzeciej poznają swoje słabe i mocne strony.

Ostatnie zajęcie poświęcone zostanie budowaniu mocnych stron każdego ucznia w celu poczucia własnej wartości i wiary we własne siły. Rozumieją przyczyny przeżywanego strachu, szukają sposobów na unikanie strachu i innych zagrożeń. Wiedzą jak sobie radzić ze strachem i zagrożeniami.

Spotkanie 1: **Kl. I** - Zmiany i strata są elementami życia.

Kl. II – Myślę pozytywnie.

Kl. III – Potrafię pokonać strach.

Spotkanie 2: **Kl. I** - Jest mi smutno, ale daję radę.

Kl. II – Znam swoją wartość.

Kl. III – Moje mocne i słabe strony.

Spotkanie 3: **Kl. II** – Przyjaciel dobry na wszystko.

Kl. III – Jestem wyjątkowy.

Oczekiwane efekty

- polepszenie zdolności radzenia sobie z trudnościami wśród dzieci
- stosowanie konstruktywnych strategii radzenia sobie w sytuacjach trudnych
- wzrost społecznych umiejętności współpracy
- wzrost zachowań asertywnych i samokontroli
- mniejsze problemy z zachowaniami niepożądanymi, takimi jak wybuchowość, czy nadpobudliwość
- poprawa relacji z innymi dziećmi
- umiejętność wczuwania się w stan emocjonalny innych osób
- polepszenie jakości rozwiązywania konfliktów
- wiara we własne siły i poczucie własnej wartości

Ewaluacja

Ewaluacja nastąpi po roku realizacji innowacji. Przeprowadzona zostanie na podstawie bezpośredniej obserwacji uczniów, analizy ich wytworów oraz przeprowadzonych rozmów indywidualnych .

Obejmować będzie następujące formy:

- Obserwacja dzieci ukierunkowana na umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych zagrażających zdrowiu psychicznemu oraz współpracę w grupie
- Rozmowy z dziećmi dotyczące indywidualnego przeżywania sytuacji trudnych

- Prezentacja przez dzieci scenek dramowych, mających na celu rozpoznawanie i nazywanie stanów emocjonalnych własnych oraz innych osób
- Analiza wytworów plastycznych dzieci, ilustrujących przeżywane przez nie emocje
- Ankieta dla uczniów.

Realizatorzy innowacji: mgr Barbara Pocwa i mgr Marzena Bulik