INNOWACJA PEDAGOGICZNA

metodyczna

Imię i nazwisko autora:

Milena Halusiak

Temat innowacji:

Usłyszeć siebie – lekcje ciszy drogą do koncentracji i samoregulacji w zgodzie z przyrodą

Nazwa przedszkola: Przedszkole nr 17 we Wrocławiu
Autor: Milena Halusiak
Temat: Usłyszeć siebie – lekcje ciszy drogą do koncentracji i samoregulacji w zgodzie z przyrodą
Rodzaj innowacji: metodyczna
Data wprowadzenia: 01.09.2026
Data zakończenia: 30.06.2027

Zakres innowacji

Adresatami innowacji są dzieci 6-letnie z grupy Sówki. Czas realizacji innowacji obejmuje rok szkolny 2026/2027, w okresie od 1 września 2026 r. do 30 czerwca 2027 r.

Krótki, wyciszający rytuał, często z wykorzystaniem zasobów przyrody będzie prowadzony codziennie, natomiast pełne zajęcia innowacyjne według określonego scenariusza odbywać się będą w ramach zajęć przedszkolnych 2 razy w miesiącu.

Niniejsza lekcja ma na celu wypracowanie u dzieci umiejętności wyciszenia oraz poprawę koncentracji uwagi, poprzez codzienne przeprowadzanie krótkich rytuałów wyciszających (w tym ćwiczeń montessoriańskich) , a także cykliczne prowadzenie pełnych zajęć poprzez opowiadanie szeptem bajek edukacyjnych wzbogacone o pomoce dydaktyczne. Ma ona zachęcać i motywować Sówki do uważnego słuchania oraz kontrolowania własnych emocji.

Motywacja wprowadzenia innowacji

Innowacja „Usłyszeć siebie – lekcje ciszy drogą do koncentracji i samoregulacji w zgodzie z przyrodą” jest moją odpowiedzią na potrzeby emocjonalne grupy Sówki.
Na podstawie obserwacji zauważyłam, że przedszkolakom najbardziej brakuje umiejętności samoregulacji oraz skupienia uwagi w świecie pełnym nadmiaru bodźców. Dlatego też główną przyczyną opracowania innowacji była potrzeba

stworzenia bezpiecznej przestrzeni do nauki wyciszenia i radzenia sobie z własnymi emocjami.

Założenia ogólne

Główne założenia pracy na innowacyjnych zajęciach:

- wykorzystanie literatury relaksacyjnej, muzyki, odgłosów oraz dobrodziejstw przyrody a także bajek uważnościowych,
- zapoznanie dzieci z technikami wyciszania się, koncentracji oraz rozpoznawania własnych emocji,
- wdrożenie pracy metodą „Lekcji ciszy" według pedagogiki Marii Montessori połączonej z elementami mindfulness i relaksacji.

Cele innowacji

Cel główny:

- Wspieranie rozwoju emocjonalno-społecznego oraz poznawczego dzieci, wyposażenie ucznia w kompetencje samoregulacji, pozwalające na autonomiczne podejmowanie i kontynuowanie aktywności zadaniowej w warunkach ciszy.

Cele szczegółowe:

Dziecko:

- wydłuża czas skupienia;
- doskonali umiejętność aktywnego słuchania;
- trenuje dokonywanie selektywności uwagi;
- kształtuje umiejętność rozpoznawania własnych stanów emocjonalnych;
- buduje kulturę szacunku;
- kształtuje postawę cierpliwości;
- dostrzega piękno przyrody oraz jej dary.

Metody i formy

Metody:

- ruchowe i koordynacyjne;
- metody słuchowe i sensoryczne;

- Metody uważności (mindfulness) i oddechowe;
- Metody wizualne z wykorzystaniem pomocy dydaktycznych;
- metody relaksacyjne.

Formy:

- grupowa;
- zespołowa;
- indywidualna.

Nauczyciel Milena Halusiak realizuje następujące zadania:

- Przygotowuje salę lub miejsce w ogrodzie i pomoce dydaktyczne do przeprowadzenia „Lekcji ciszy” (np. dzwonek, dary przyrody, atrybuty wymienione w opowiadaniach),
- inicjuje i prowadzi ćwiczenia uważności oraz treningi oddechowe, modelując właściwe techniki wyciszania organizmu,
- wprowadza i nadzoruje zadania wymagające pracy w pełnym skupieniu,
- prowadzi obserwację postępów przedszkolaków w zakresie samoregulacji i dostosowuje stopień trudności ćwiczeń do aktualnych potrzeb grupy.

Dziecko:

- bierze aktywny udział w „Lekcjach ciszy”, doskonaląc umiejętność panowania nad ruchem i głosem,
- wykonuje zadania indywidualnie, zespołowo lub w grupie w warunkach ciszy, szanując prawo innych do pracy w spokoju,
- praktykuje techniki relaksacyjne i oddechowe,
- rozwija wrażliwość słuchową poprzez aktywne wsłuchiwanie się w dźwięki.

Przewidywane osiągnięcia (korzyści wdrożenia innowacji):

Dzieci:

- Zdobywają wiedzę w sposób kreatywny, gdyż cisza pozwala im na głęboką autorefleksję, eksplorowanie wyobraźni bez rozpraszających bodźców zewnętrznych.

- Wykorzystują możliwości jakie daje trening uważności aby efektywniej przyswajać nowe treści dydaktyczne.
- Mają możliwość doświadczenia odprężenia, co pozytywnie wpływa na dobrostan psychofizyczny i gotowość do zdobywania nowej wiedzy.
- Uczą się samoregulacji emocjonalnej, cierpliwości oraz szacunku do wspólnej przestrzeni, przez co poprawiają się relacje w grupie.

Nauczyciel:

- Wykorzystuje techniki wyciszające i relaksacyjne jako skuteczne narzędzia wspierające proces dydaktyczny, co pozwala na sprawniejsze zarządzanie dynamiką w grupie.
- Jest bardziej uważnym obserwatorem potrzeb dziecka i przewodnikiem w procesie budowania wewnętrznego spokoju, co sprzyja tworzeniu bezpiecznej atmosfery opartej na wzajemnym zaufaniu.

Tematyka zajęć

Zagadnienia zostały opracowane w oparciu o podstawę programową wychowania przedszkolnego.

1. O tym, że o przyrodę musimy dbać.
2. O jesiennym lesie i misiu z workiem zmartwień.
3. O dobrym duchu gór.
4. O smutnej, białej kredce.
5. O tym, że każde dziecko jest inne.
6. O małym Aniołku.
7. O istocie Świąt Bożego Narodzenia.
8. O jabłonce, babci i dziadku.
9. O budzeniu się wiosny.
10. O wiosennej łące.
11. O tym, jak zrobić kolorowe pisanki.
12. O domowych pupilach.
13. O Polce, mojej Ojczyźnie.
14. O locie balonem.
15. O latarniku i morskiej wyprawie.

Ewaluacja

Aby nie zburzyć wypracowanego spokoju, w celu ewaluacji zajęć, nauczyciel przeprowadzi obserwację dzieci podczas każdej „Lekcji ciszy" i zapisze w dzienniczku:

- czas trwania skupienia (czy podczas każdej kolejnej lekcji dzieci, potrafią wytrwać w ciszy dłużej);
- jakość ruchu (czy ruchy dzieci stają się bardziej precyzyjne i celowe);
- czas wyciszenia (jak długo trwa proces przechodzenia z hałasu do pełnej ciszy).

Dzieci natomiast za pomocą kart z „buźkami" poinformują nauczyciela czy są odprężone i wyciszone.

Szczegółowa analiza dzienniczka oraz informacja dzieci pozwoli ocenić stopień realizacji zamierzonych celów. Działania te pomogą wyciągnąć wnioski, zaplanować pracę i ewentualnie zmodyfikować metody pracy.

Wpływ na pracę przedszkola:

- Podnoszenie jakości pracy placówki poprzez wdrażanie nowoczesnych metod dydaktyczno-wychowawczych, które wspierają dobrostan psychiczny społeczności przedszkolnej;
- rozwój oferty edukacyjnej przedszkola o innowacyjne działania z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego oraz wzbogacenie warsztatu pracy nauczycieli o techniki mindfulness;
- promocja placówki w środowisku lokalnym i ogólnopolskim.

Podsumowanie

Niniejsza innowacja ma na celu zaprezentowanie korzyści płynących z systematycznego wdrażania „Lekcji ciszy" podczas zajęć w przedszkolu. Działania te służą nie tylko poprawie koncentracji , ale przede wszystkim wyposażają dzieci w umiejętność samoregulacji emocjonalnej. W świecie zdominowanym przez hałas i nadmiar bodźców, innowacja ta staje się drogą do odzyskania przez dziecko wewnętrznej równowagi.

Bibliografia:

- Anna Brych „Szeptem pisane”
- Eline Snel „Uważność i spokój żabki”