

SIEĆ
PROBLEMOWA

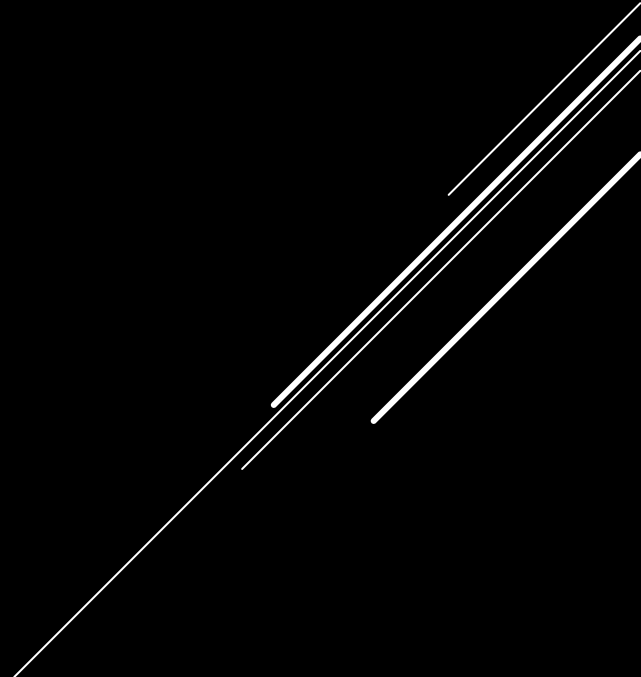
„MINDFULNESS W EDUKACJI, PROMOWANIE DOBROSTANU NAUCZYCIELI I UCZNIÓW”

Koordynator
Marta Ziobro



PIERWSZE SPOTKANIE SIECI 14 MARCA 2024 R.

**Poradnia Psychologiczno Pedagogiczna nr 1
ul. Adama Chmielowskiego 1, Kraków
„Wspomaganie rozwoju szkół w Gminie Miejskiej Kraków”**



**CZYM
BĘDZIEMY
ZAJMOWA
Ć SIĘ W
SIECI ?**

**„Mindfulness w edukacji,
promowanie dobrostanu
nauczycieli i uczniów”**

Czym mogę się podzielić z innymi ? (napisz swoje imię i nazwisko)

Ania Rejewska:
Mogę pokierować
jak medytować,
pracować z
oddechem i
wyciszać myślenie.

Ewelina Dułowska
ćwiczenia
łagodzące stres po
ciężkim dniu, dobre
praktyki wyciszenia
przed snem

"zabawa z jabłkiem"
- zabawa, która
pomaga zrozumieć
dzieciom potęgę
słów, które
kierujemy do innych
- Kinga

Joanna D. Ćwiczenia
pomagające w
rozpoznawaniu i
nazywaniu emocji
oraz potrzeb, czyli
pogłębienie wglądu
w siebie, zmiana
nawyku z oceniania
n

Ania Rejewska:
wprowadzenie
do tai chi lub/i
jogi

Platforma
internetowa, która
sprzyja i zawiera
mnóstwo ćwiczeń w
zakresie uważności.

Małgorzata Siwierska,
jestem terapeutą ręki
więc mogę pokazać
ćwiczenia na
rozgrzewanie dłoni,
ręki przed pracą, a z
tym połączona jest
uwaga i jej skupianie.

Arieta.
Ćwiczenia
wyciszające
grupę.

INTEGRACJA SIECI



POZNAJEMY SIĘ :
MAM NA IMIĘ ...
CZY UCZESTNICZYŁAM/ŁEM W SPOTKANIACH SIECI ...
SKĄD DOWIEDZIAŁAŚ/ŁEŚ SIĘ O SIECIACH ...

DZIELENIE SIĘ WIEDZĄ 10 KWIETNIA 2024 R.

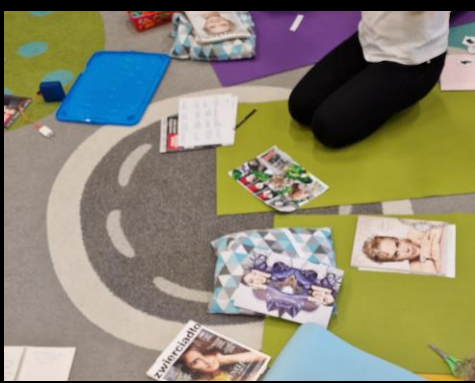


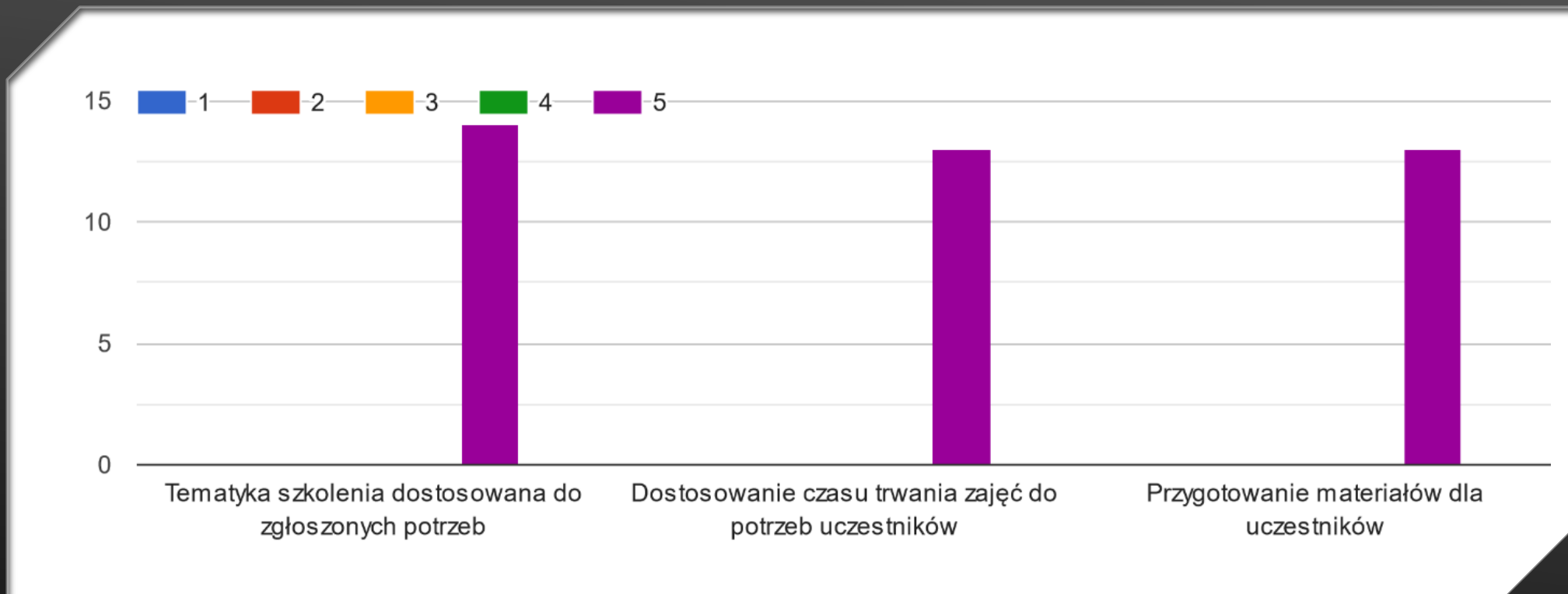
SZKOLENIE Z EKSPERTEM 21 MAJA 2024 R.

„Wprowadzenie technik Mindfulness w edukacji”

Ekspert: Joanna Batko

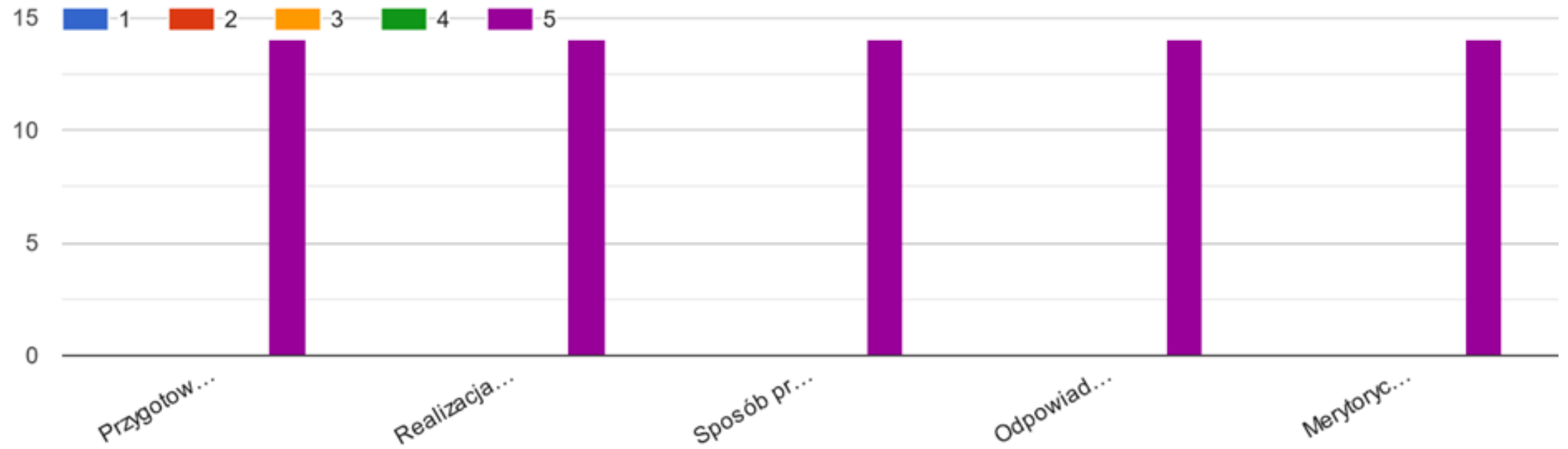






ANKIETA EWALUACYJNA

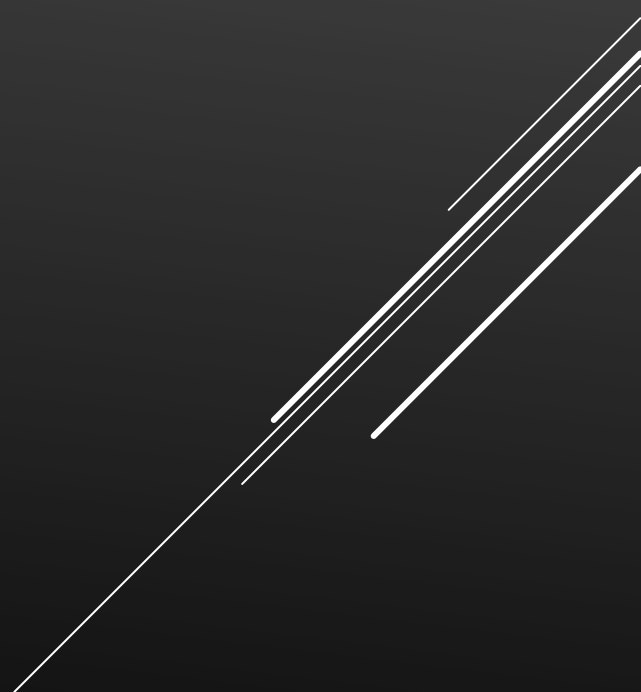
II. Ocena pracy trenera Oceniając prosimy posłużyć się skalą 1-5, gdzie 1 oznacza najniższą oceną a 5 oznacza najwyższą ocenę.



Co było najmocniejszą stroną szkolenia?

- ▶ wiedza ekspertki
- ▶ wiedza i doświadczenie ekspertki
- ▶ przygotowanie, życzliwość, zaangażowanie osoby prowadzącej
- ▶ relaksacja, pomysły na ćwiczenia
- ▶ przygotowanie merytoryczne prowadzącej
- ▶ rozmowa, refleksja nad emocjami
- ▶ relaks
- ▶ ciekawe pomysły na relaks, sposób prowadzenia zajęć
- ▶ dużo ciekawych propozycji do wykorzystania w grupie uczniów

Co było najslabszą stroną szkolenia?

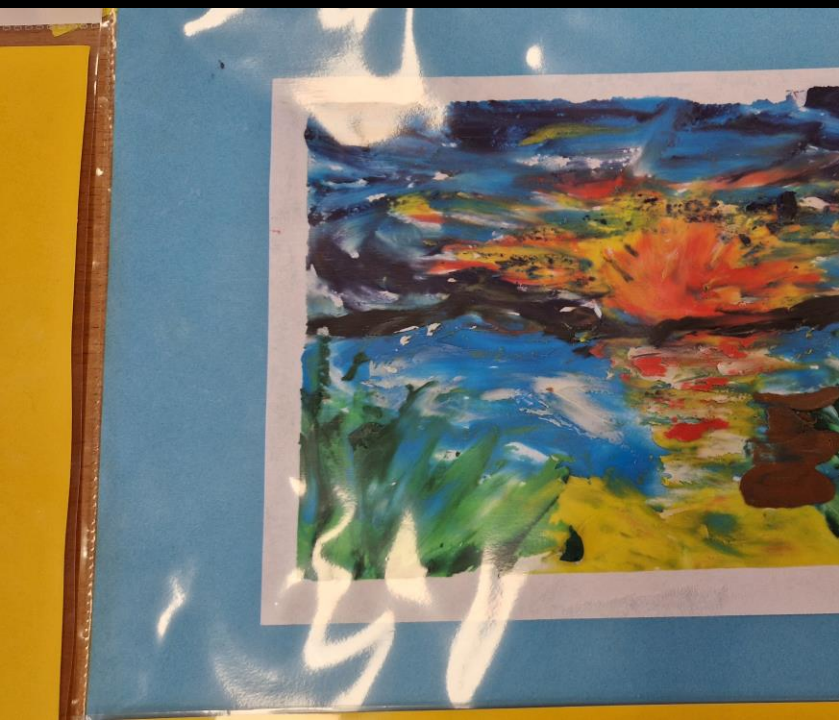
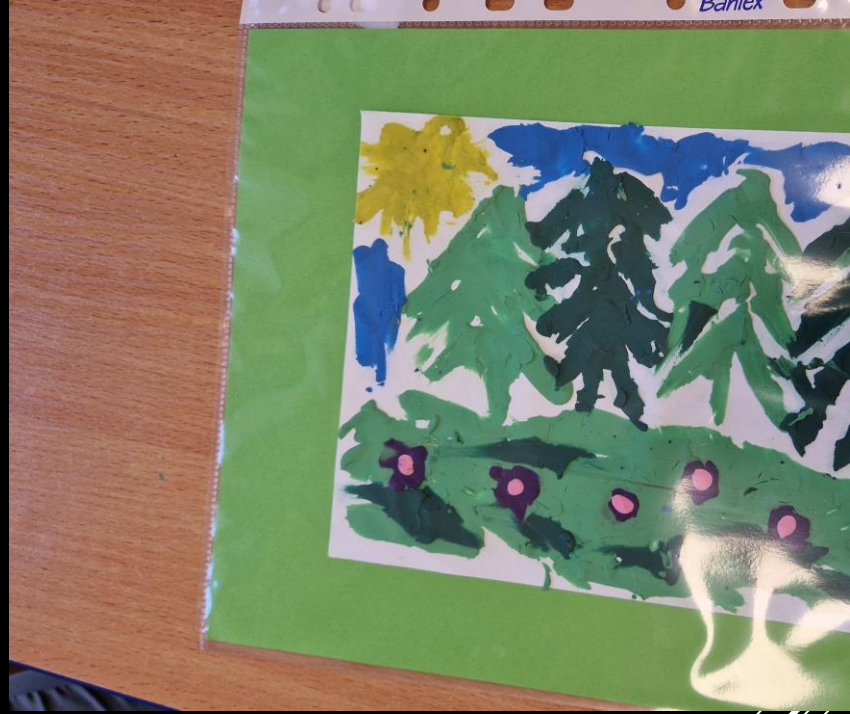
- ▶ nie było
 - ▶ mało czasu
- 

SZKOLENIE Z EKSPERTEM 26 CZERWCA 2024 R.

„Jak zadbać o swój dobrostan”

Ekspert: Agnieszka Lasota

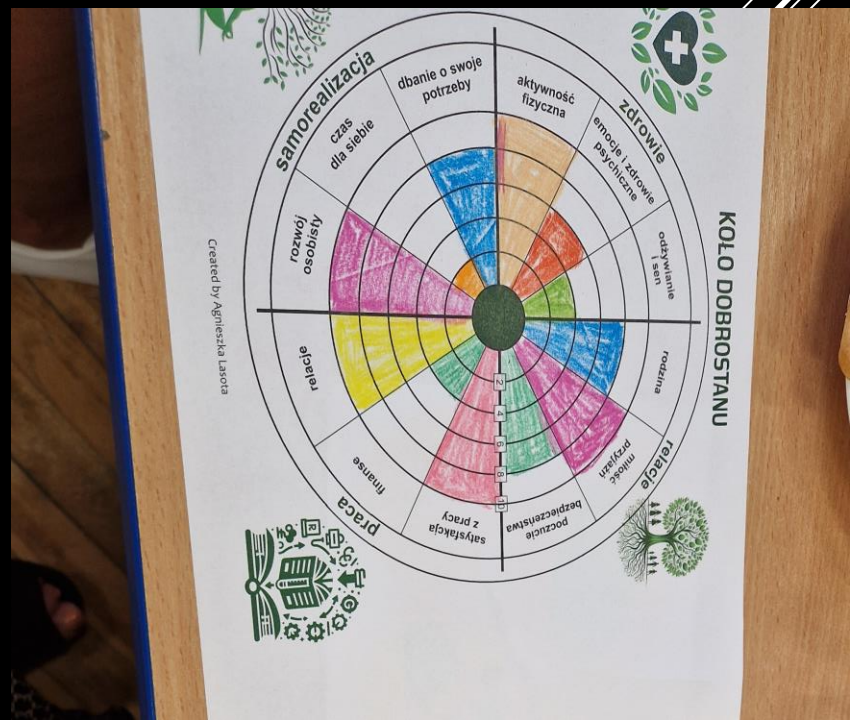




STRES vs ZMĘCZENIE

| | TAK | NIE |
|-----------|---|---------------------------|
| ZMĘCZENIE | | |
| TAK | Wybierz relaksację, jogę, medytację | Zdrzemnij się, odpocznij |
| NIE | Wybierz aktywność fizyczną (spacer, basen, rower) | Gratulacje. Tak trzymaj 😊 |

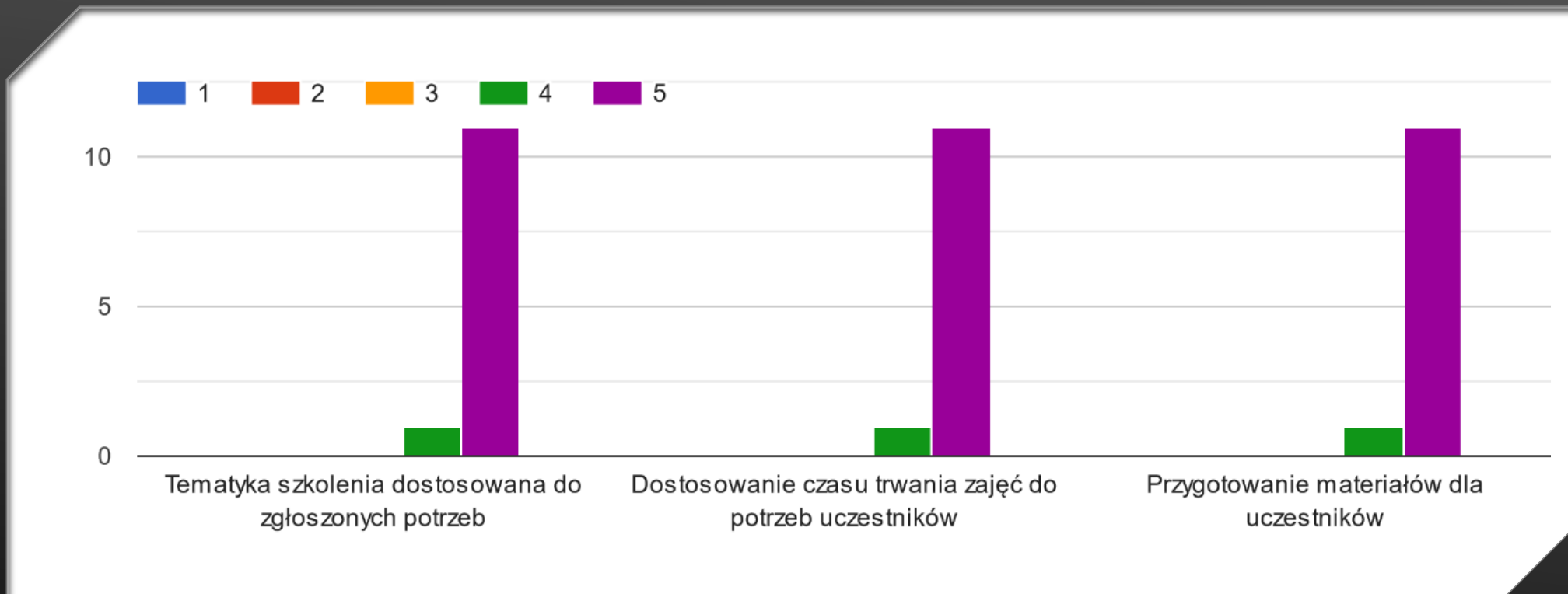
Created by Agnieszka Lasota



POZYTYWNIENIE BĘDĘ MYŚLEĆ

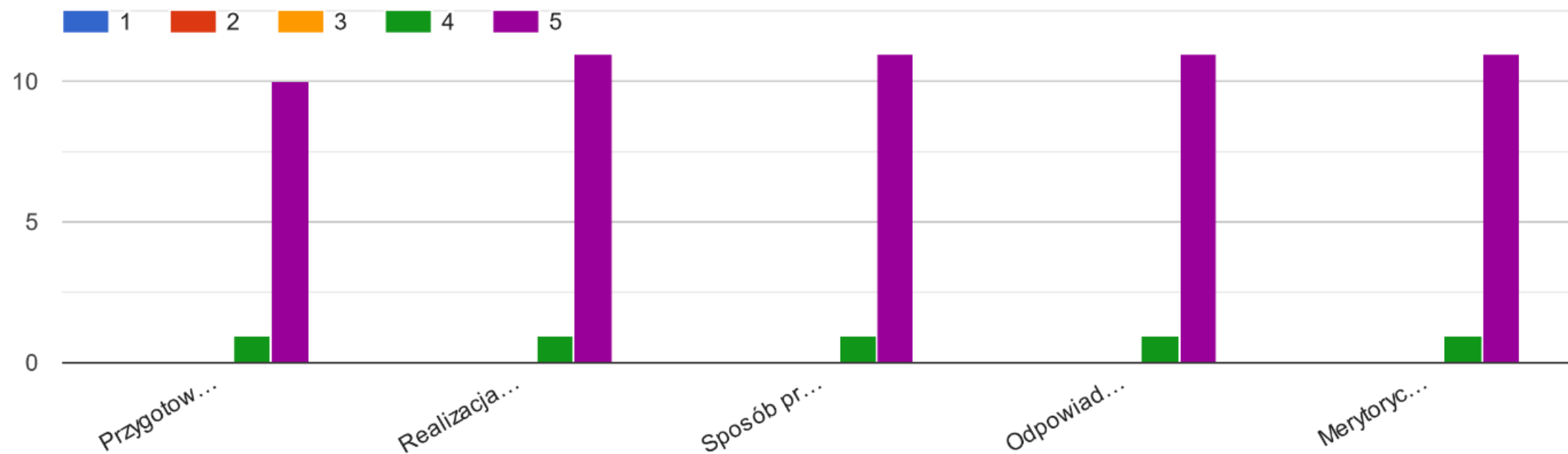
TYLKO JEŻELI

WSZYSTKO SIĘ ZMIENI



ANKIETA EWALUACYJNA

II. Ocena pracy trenera Oceniając prosimy posłużyć się skalą 1-5, gdzie 1 oznacza najniższą oceną a 5 oznacza najwyższą ocenę.

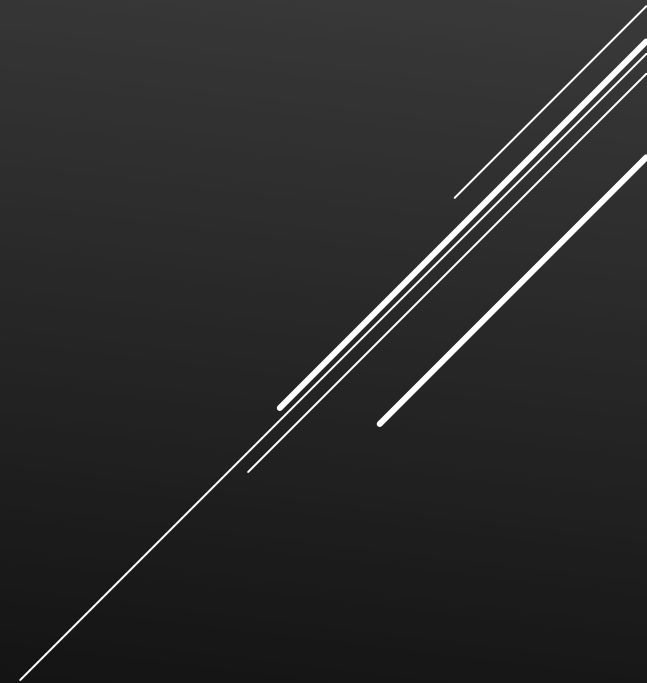


▶ **Co było najmocniejszą stroną szkolenia?**

- ▶ zaangażowanie uczestników
- ▶ fachowe podejście eksperta
- ▶ przygotowanie
- ▶ przygotowanie prowadzącego
- ▶ przygotowanie eksperta
- ▶ wspaniała atmosfera
- ▶ relaks i poczucie dobrostanu
- ▶ ciekawie poprowadzone zajęcia
- ▶ miła atmosfera
- ▶ ciekawe przykłady ćwiczeń

Co było najłabszą stroną szkolenia?

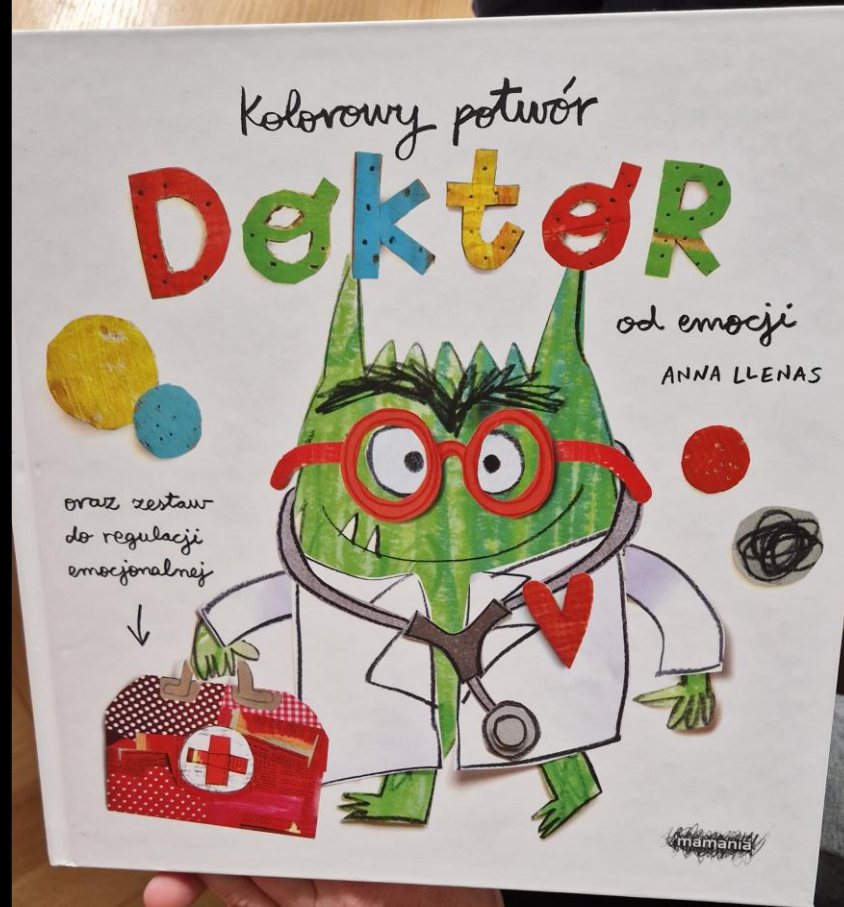
- ▶ nie było



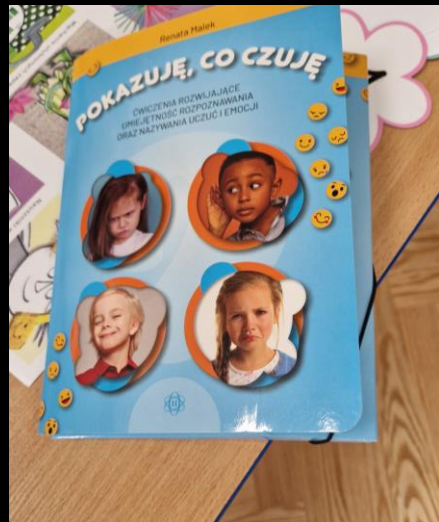
SZKOLENIE Z EKSPERTEM 25 WRZEŚNIA 2024 R.

„Sztuka uważności u dzieci”

Ekspert: Joanna Karwala



Ciałe Twoje ciało jest cenne,
więc wybieraj produkty,
które odzwierciedlają Twoją
świadomość i zaangażowanie
w miłość do siebie.
Powiedz „nie” toksynom i
„tak” wszelkim najzdrowszym
składnikom. Zaslugujesz na to,
by wyglądać i czuć się świetnie.
I jesteś wart tego wysiłku.
Bądź naturalnie piękny.

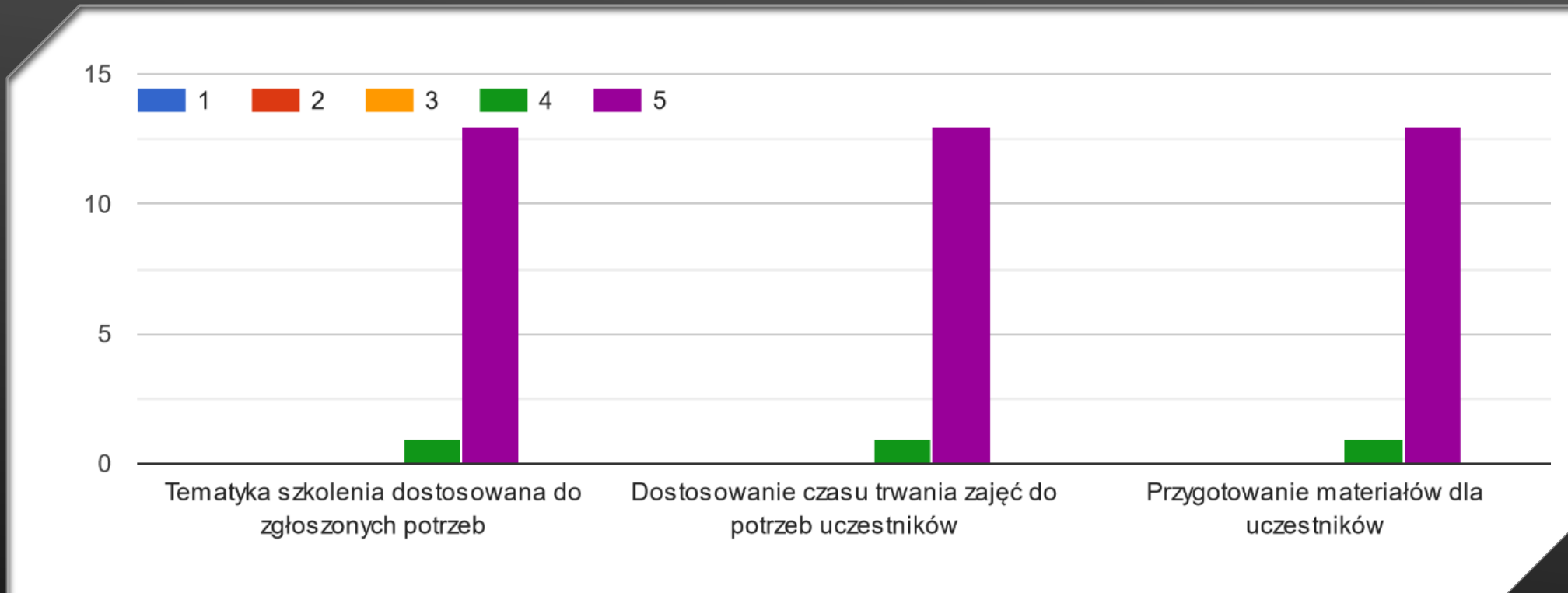


NASZE MATERIAŁY DLA NAUCZYCIELI

The image shows five booklets titled "EFEKT DOMINA" for teachers. Each booklet has a different cover color and a photo of children. Below each booklet is a label indicating the target age group.

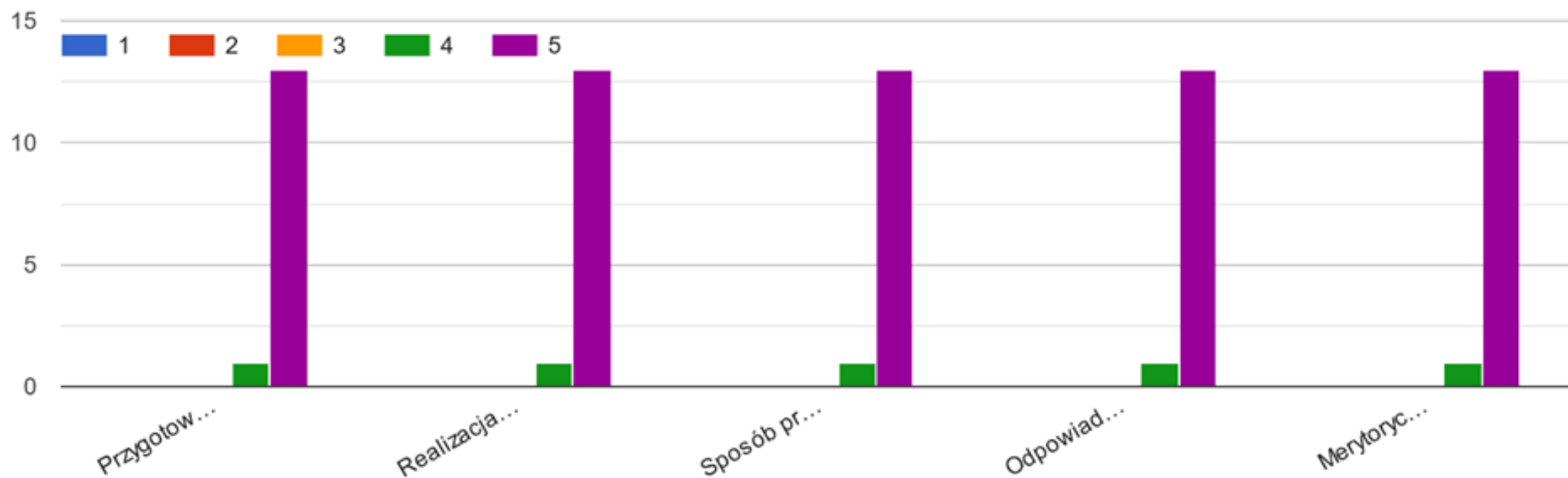
| Age Group | Booklet Color |
|-------------|---------------|
| 3 - 6 lat | Purple |
| 6 - 9 lat | Pink |
| 10 - 12 lat | Yellow |
| 3 - 6 lat | Light Blue |
| 6 - 9 lat | Grey |





ANKIETA EWALUACYJNA

II. Ocena pracy trenera Oceniając prosimy posłużyć się skalą 1-5, gdzie 1 oznacza najniższą oceną a 5 oznacza najwyższą ocenę.



► **Co było najmocniejszą stroną szkolenia?**

- przygotowanie prowadzącej
- sposób dzielenie się wiedzą
- kompetencje prowadzącej
- merytoryczne przygotowanie prowadzącej
- pomoce do wykorzystania
- bogactwo materiałów
- doskonale przygotowanie eksperta
- miła atmosfera
- jasny komunikat
- super pomoce
- doskonale pomysły do wykorzystania
- ciekawie prowadzone szkolenie
- zasób materiałów
- ciekawe porady
- gotowe pozycje
- interesujące materiały do pracy z dziećmi
- ćwiczenia
- bank pomysłów do pracy z dziećmi
- praktyczne pomysły,
- ćwiczenia dla dzieci

Co było najslabszą stroną szkolenia?

- nie było
- późna pora



SZKOLENIE Z EKSPERTEM 23 PAŹDZIERNIKA 2024 R.

„Uważność dzieci i dorosłych”

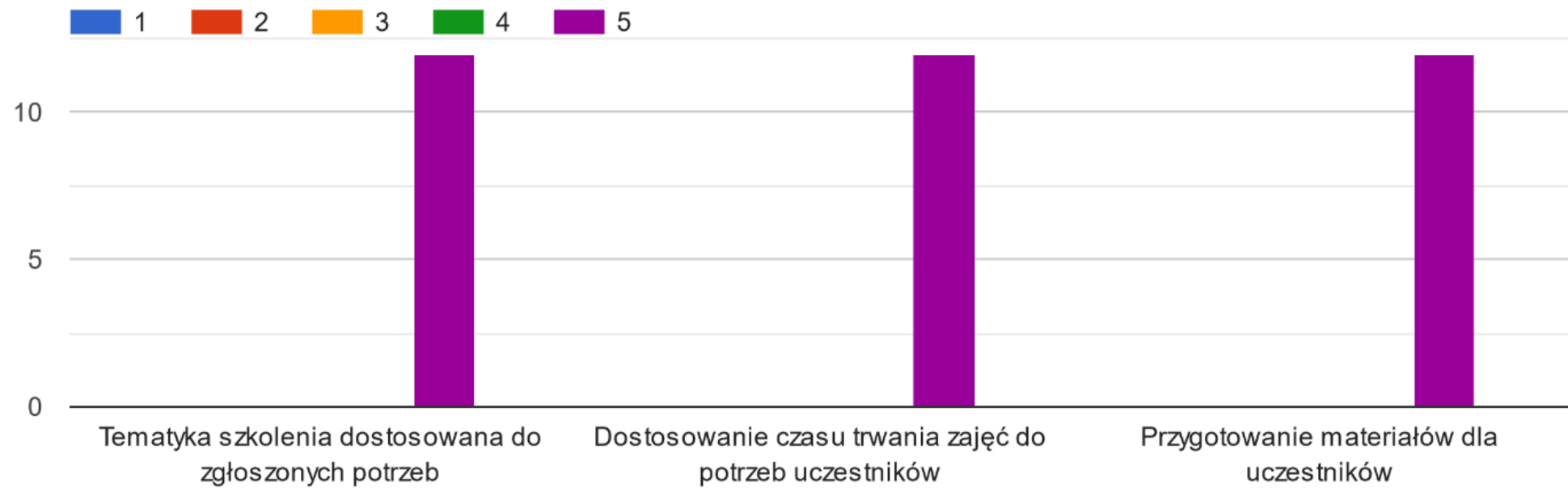
Ekspert: Joanna Batko



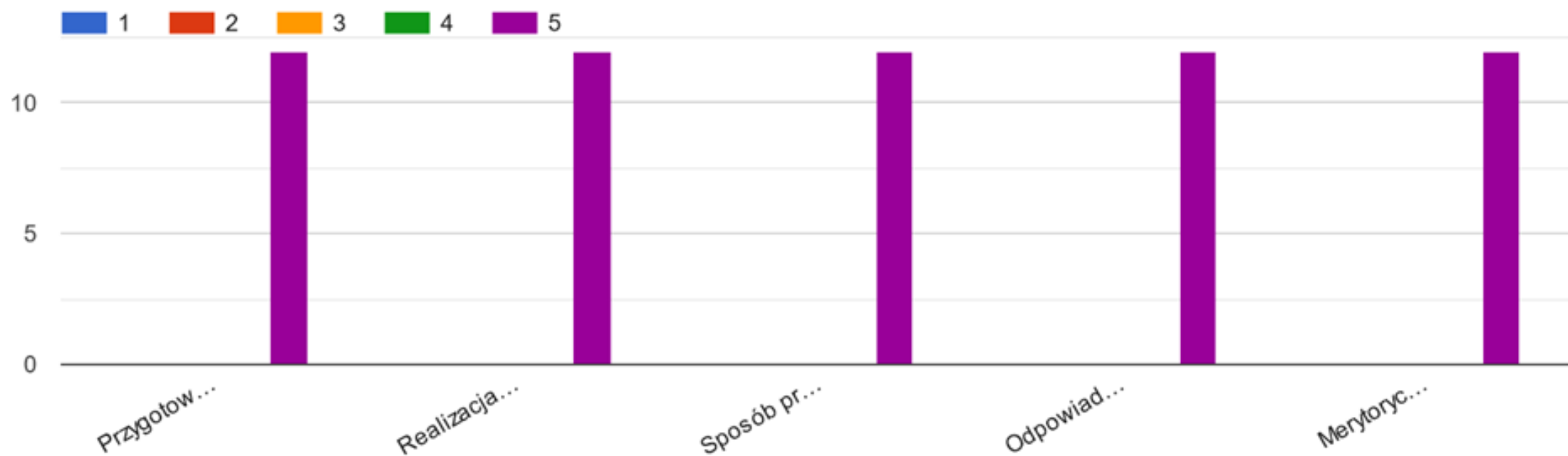




I. Organizacja szkolenia Oceniając prosimy posłużyć się skalą 1-5, gdzie 1 oznacza najniższą oceną a 5 oznacza najwyższą ocenę.



II. Ocena pracy trenera Oceniając prosimy posłużyć się skalą 1-5, gdzie 1 oznacza najniższą oceną a 5 oznacza najwyższą ocenę.

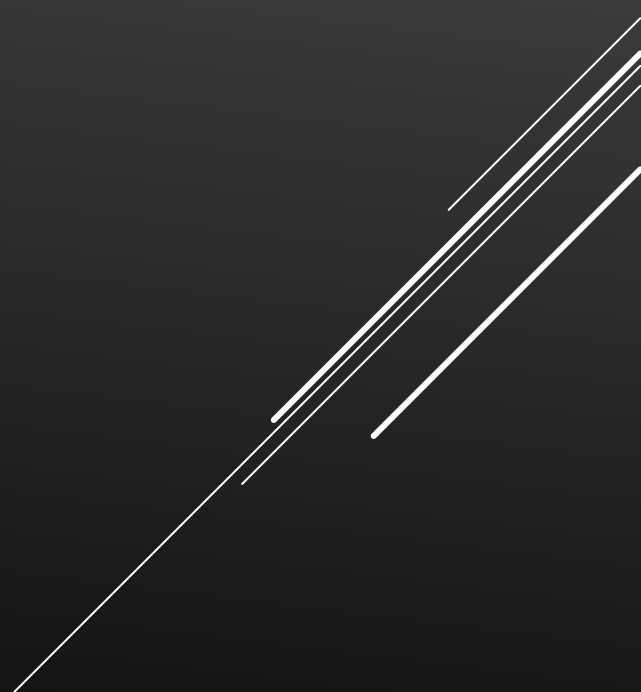


Co było najmocniejszą stroną szkolenia?

- profesjonalizm prowadzącej
- bardzo ciekawe ćwiczenia dużo inspiracji
- ciekawe przedstawienie tematu
- propozycje zabaw dla dzieci na uważność
- praktyczne ćwiczenia
- praktyczne działania dużo pomysłów
- sposób prowadzenia
- doskonała atmosfera
- ciekawe zagadnienia
- dużo przykładów zabaw do wykorzystania podczas zajęć
- dużo ciekawych ćwiczeń
- merytoryczne przygotowanie prowadzącej
- przekaz
- przygotowanie merytoryczne prowadzącej
- atmosfera
- praktyczne działania

Co było najslabszą stroną szkolenia?

- nie było

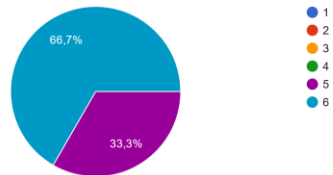




SPOTKANIE EWALUACYJNE. 20 LISTOPADA 2024 R.

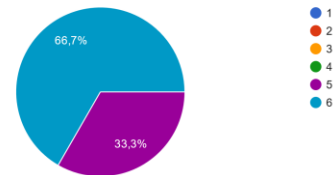
1. W jakim stopniu Sieć Współpracy i Samokształcenia, której jesteś członkiem spełniła Twoje oczekiwania?

15 odpowiedzi



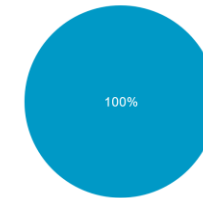
2. Oceń przydatność szkoleń, w których wzięłaś/wziąłeś udział w ramach spotkań sieci w Twojej dalszej praktyce zawodowej.

15 odpowiedzi



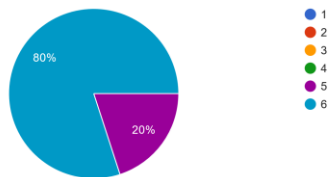
3. Oceń zaangażowanie koordynatorki organizującej pracę Twojej sieci.

15 odpowiedzi



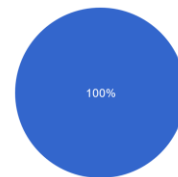
4. Oceń przydatność dobrych praktyk przekazanych Ci w ramach działalności sieci w Twojej pracy zawodowej.

15 odpowiedzi



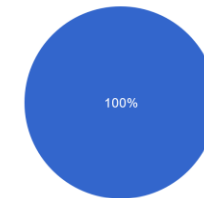
5. Czy należy kontynuować w przyszłości doskonalenie zawodowe nauczycieli w oparciu o wykorzystanie technologii informacyjno - komunikacyjnych?

15 odpowiedzi




6. Czy uważasz, że warto zgłosić się do udziału w pracach kolejnej edycji Twojej sieci lub innej?


15 odpowiedzi



REKOMENDACJE

- ▶ Wszyscy uczestnicy sieci zadeklarowali udział w kolejnej edycji.
 - ▶ Uczestnicy sieci wysoko ocenili pracę sieci, szczególnie spotkania z ekspertami.
 - ▶ Bardzo cenna była wymiana doświadczeń i dzielenie się wiedzą.
- 

MOCNE STRONY SIECI

- ❖ wzbogacenie warsztatu pracy
 - ❖ duża ilość materiału, przekazanej wiedzy, pomysłów,
 - ❖ wspieranie się różnych działaniach,
 - ❖ wspaniała atmosfera sieci,
 - ❖ bardzo dobre przygotowanie ekspertów
 - ❖ bardzo dobre zarządzanie czasem spotkań,
 - ❖ dbanie o przepływ informacji i komunikację w grupie,
 - ❖ bardzo dobra atmosfera pracy w grupie
 - ❖ kontakty koleżeńskie
 - ❖ nowe umiejętności, podniesienie kompetencji
 - ❖ osobisty rozwój
 - ❖ wspólne rozwiązywanie problemów
 - ❖ miła, życzliwa, serdeczna atmosfera panująca w grupie
 - ❖ informacje po spotkaniach i o spotkaniach przekazywane na bieżąco
 - ❖ możliwość podzielenia się spostrzeżeniami
 - ❖ bezpłatna forma szkolenia
- 

DOBRE PRAKTYKI

Skutki wprowadzania zabaw opartych na technice mindfulness

- ❖ Umiejętność uspokojenia się.
- ❖ Skupienie.
- ❖ Czas na przemyślenia.
- ❖ Prawidłowe oddychanie.
- ❖ Słuchanie innych.
- ❖ Szacunek dla natury.

Dźwięki

• To trochę bardziej rozbudowane ćwiczenie z gongiem (jeśli nie dysponujemy gongiem, możemy użyć struny gitary lub najbardziej dźwięcznego naczynia kuchennego i łyżeczki)

• Uderzamy w gong. Dzieci uważnie słuchają wibracji dźwięku. Podnoszą rękę, kiedy nic już nie słychać. Pozostają w ciszy jeszcze przez jedną minutę i uważnie słuchają wszystkich innych dźwięków, które się pojawiają. Na koniec po kolei opowiadają o każdym dźwięku, które zauważyły w ciągu tej minuty.

Oddychanie z małym przyjacielem

• Dzieci kładą się na podłodze i umieszczają na brzuchu maskotkę. Oddychają w ciszy przez minutę i zauważają przy tym, jak ich mały przyjaciel porusza się w górę i w dół. Starają się też zauważyć wszelkie inne wrażenia. Wyobrażają sobie, że myśli, które pojawiają się w ich głowie zmieniają się w bańki mydlane i odlatują...

Napinanie/ rozluźnianie

- Dzieci leżąc na podłodze z zamkniętymi oczami starają się napiąć każdy mięsień w ciele tak mocno, jak tylko potrafią. Palce u nóg i stopy, nogi, brzuch. Mogą zacisnąć pięści i podnieść ręce do głowy. Pozostają w tej ściśniętej pozycji przez kilka sekund a potem w pełni się rozluźniają i relaksują. To świetne ćwiczenie na rozluźnienie ciała i umysłu. Jest też przystępnym sposobem zaprezentowania dzieciom, co znaczy być "tu i teraz".

Zapach i smak

- Znajdź coś mocno pachnącego, na przykład świeżą skórkę z pomarańczy, laskę cynamonu, czy wanilii. Poproś dzieci, żeby zamknęły oczy i wdychały zapach, skupiając na nim całą uwagę.
- Zapach może być bardzo skutecznym narzędziem w zmniejszaniu niepokoju.
- Podobne ćwiczenie można wykonywać ze zmysłem smaku. Spróbujmy zrobić z dziećmi klasyczne ćwiczenie mindfulness: dzieci z zamkniętymi oczami smakują rodzynekę, starając się jeść ją jak najdłużej, zwracając uwagę na wszystkie odcienie smaku.

Sztuka dotyku

- Dzieci z zamkniętymi oczami dotykają różnych przedmiotów, np. piłki, piórka, maskotki, kamienia... Następnie opisują, jaki ten przedmiot jest w dotyku.
- To ćwiczenie, podobnie jak poprzednie, pozwala dzieciom ćwiczyć rozróżnianie wrażeń zmysłowych. Przez skupianie na nich uwagi uczą się pozostawać w chwili obecnej.

Bicie serca

- Dzieci przez minutę skaczą albo tańczą. Następnie siadają i kładą rękę na sercu. Z zamkniętymi oczami starają się poczuć uderzenia serca, oddech i inne wrażenia, które pojawiają się w ciele

Eksperyment z sodą - nauka o emocjach

- Ustaw na stole szklankę z wodą. Zapytaj dziecko, czy widzi, co jest po drugiej stronie. Później wsypcie do szklanki kilka łyżek sody i zamieszajcie. Ponownie zapytaj, czy dziecko widzi, co jest po drugiej stronie - tym razem woda jest zmącona, więc powinno być trudniej. Poczekać, aż soda opadnie/ rozpuści się i zajrzyjcie przez szklankę - woda powinna być czysta. Wyjaśnij dziecku, że podobnie dzieje się z naszymi głowami, kiedy targają nami emocje - trudno jest ocenić sytuację, kiedy w głowie wirują różne myśli. Dopiero kiedy emocje opadną, mamy jasny obraz.

Ćwiczenia i praktyki uważnościowe.

1. Skupienie na oddechu przez 1 minutę .

To ćwiczenie można wykonywać gdziekolwiek, w dowolnym czasie, na siedząco lub stojąco. Jedyne co musisz zrobić to skupić się na swoim oddechu, przez 1 minutę. Zaczynij oddychać powoli. Gdy weźmiesz wdech dolicz do 6, a następnie zrób wolny wydech, pozwalając ujść nagromadzonemu napięciu na zewnątrz.

Oczywistym jest, że twój umysł, na początku będzie zwracał uwagę na inne rzeczy, albo myśli (w tym te zwiększające niepokój). Zwyczajnie je odnotuj, pozwól im być, i powróć do skupienia na Twoim oddechu. Obserwuj jak powietrze wchodzi do twojego ciała i nadaje mu siły do życia, a następnie zauważ jak wraz z wydechem uwalniasz niepotrzebne napięcie na zewnątrz. Jeśli wydaje ci się, że nie jesteś osobą, która ma czas na medytację, to wiedz, że właśnie udało Ci się przebyć pierwszy odcinek drogi do osiągnięcia stanu relaksu i uspokojenia. Jeśli udało się to przez minutę, dlaczego nie spróbować dwóch ?

3. Dotyk

Pomyśl o prostej czynności, którą wykonujesz więcej niż raz w ciągu dnia (np. otwieranie drzwi, włączanie światła, nalewanie wody do szklanki, otwieranie plecaka). Wybierz sobie rano, lub poprzedniego wieczora taką czynność. Następnie szczególnie uważnie ją wykonuj i obserwuj siebie, kiedy to robisz. Zauważ: co robisz, jak to robisz, po co, kiedy, jak się czujesz, co ta czynność wnosi do twojego dnia? Na przykład: za każdym razem kiedy naciskasz klamkę, wyłap moment dotknięcia dłonią uchwytu, pomyśl jak Twój umysł pozwala ci wykonać tę sekwencję ruchów. W odróżnieniu od działania na autopilocie, zatrzymaj się i pozostań przez chwilę w stanie uważności z tymi ważnymi dziennymi możliwościami. Modyfikacją tego ćwiczenia może być świadome jedzenie, które zabezpiecza nas przed „pochłanianiem” posiłków. Smakuj i dokładnie żuj każdy kęs. Spróbuj rozpoznać przyprawy, delektować się pokarmem. To jest nie tylko przyjemne, lecz także zdrowe.

2. Uważna obserwacja

Znajdź jakiś żywy lub należący do świata przyrody obiekt, w twoim najbliższym aktualnym otoczeniu (biurze, ławce, korytarzu itp.) Przykładowo tym obiektem może być: kwiat, chmura za oknem, drzewo poruszane przez wiatr, księżyc, owad, ptak itp.. Skup na nim swoją uwagę przez minutę lub dwie. Nie rób nic poza przyglądaniem się temu obiektowi, obserwuj go tak, jakbyś widział go pierwszy raz (może nawet jakbyś był jego odkrywcą). Postaraj się dostrzec, odkrywać najmniejszy aspekt tego organizmu i naturalnego świata, pozwól sobie nasycić się jego możliwościami i obecnością. Pozwól sobie obserwować i być z tym obiektem.

4. Słyszenie

Wybierz ze swojej muzycznej kolekcji coś nowego, czego jeszcze nie słuchałeś, ewentualnie poszukaj czegoś, co słuchasz rzadko. Jeśli możesz, użyj słuchawek, zamknij oczy. Nie myśl o gatunku muzyki, nie oceniaj wykonawcy, lecz pozwól zabrać się w podróż , którą poprowadzi dana melodia. Dopuść do siebie możliwość odkrywania niuansów tej melodii. Jeśli nie masz pod ręką żadnej płyty z muzyką, ani dostępu do internetu, spróbuj wsłuchać się w dźwięki otoczenia i wyłapać te przyjemne.

5. Pełna obecność w nudnych czynnościach

Celem tego ćwiczenia jest kultywowanie czynności, co do których zazwyczaj mamy pragnienie by jak najszybciej się skończyły i byśmy mogli robić coś innego. Wieszanie prania, odkurzenie, zmywanie- nudzisz się w czasie wykonywania tych codziennych czynności i ciągle odkładasz ich wykonanie? Oto prosty sposób, by spędzony na nich czas przynosił także ukojenie dla zapracowanego umysłu.

Wybierz z jedno z częstych rutynowych zajęć i kiedy np. sprzątasz swój dom, zwracaj uwagę na każdy detal swojej aktywności. Stwórz sobie nowe, unikalne doświadczenie poprzez dostrzeganie każdego aspektu swojego działania. Poczuj i stań się każdym pociągnięciem gdy zmywasz podłogę, zauważ jakich mięśni używasz, ich napięcia, kiedy wycierasz kurz, obserwuj uformowanie się smug na oknie i odkryj możliwe sposoby na bardziej efektywne sposoby usunięcia ich (ruch ramion, ręki). Poszukuj tego fizycznie i umysłowo, bądź uważny na każdy krok i ciesz się postępem (np. posprzątań 50% kuchni). Rutynową czynność ukończysz dzięki temu szybciej i mniej znudzony.

CIEKAWE LINKI

- ▶ <https://gemini.pl/poradnik/arttykul/techniki-relaksacyjne-w-walce-ze-stresem/>
- ▶ <https://wit>
- ▶ alni.pl/baza_wiedzy/techniki-relaksacyjne/
- ▶ <https://edumaster.pl/wiedza/asertywnosc-w-pracy-nauczyciela-jak-stawiac-granice-w-komunikacji-z-uczniami>
- ▶ <https://www.glospedagogiczny.pl/arttykul/asertywnosc-w-komunikacji-pomiedzy-nauczycielem-i-uczniami>



ZAPRASZAMY DO
KOLEJNEJ EDYCJI
SIECI W ROKU
SZKOLNYM 2024/2025

