



Opracowanie sporządzono w ramach projektu
„Epoka Plenerowa: NATURA-Inie z TIK” (Szkoła Podstawowa Nr 2 im. Noblistów
Polskich w Strykowie), który realizowany jest w ramach Programu
FUNDUSZE EUROPEJSKIE DLA ROZWOJU SPOŁECZNEGO 2021-2027,
i współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+)
w ramach projektu
„Międzynarodowa mobilność edukacyjna uczniów i kadry edukacji szkolnej”.
Nr projektu: 2025-1-PL01-KA122-SCH-000321469



Innowacja pedagogiczna w Szkole Podstawowej Nr 2 w Strykowie:
**„Zatrzymaj się, odetchnij, działaj- mindfulness na godzinie wychowawczej
jako trening odporności psychicznej”.**

INNOWACJA PEDAGOGICZNA

Tytuł innowacji: „Zatrzymaj się, odetchnij, działaj – mindfulness na godzinie wychowawczej jako trening odporności psychicznej”

Autor: Kinga Kołacka

Miejsce realizacji: Szkoła Podstawowa Nr 2 w Strykowie

Skierowana do: uczniów klasy VII

Czas realizacji: rok szkolny 2026/2027

Rodzaj innowacji: metodyczno-wychowawcza (w ramach godzin z wychowawcą).

1. UZASADNIENIE CELOWOŚCI WDROŻENIA INNOWACJI

Klasa VII to moment gwałtownego skoku rozwojowego, w którym dotychczasowe metody radzenia sobie z emocjami często zawodzą. Uczniowie w tym wieku doświadczają silnego stresu rówieśniczego, lęku przed oceną oraz przebudzowania technologicznego.

Godzina wychowawcza jest idealną przestrzenią do wprowadzenia **treningu uważności (mindfulness)**, ponieważ jej celem jest wspieranie rozwoju osobistego i społecznego ucznia. Innowacja nie wymaga reorganizacji planu lekcji ani dodatkowych nakładów finansowych. Daje siódmoklasistom konkretne narzędzia samoregulacji, które mogą wykorzystać natychmiast – w momentach kryzysu emocjonalnego, podczas konfliktu z rówieśnikiem lub przed trudną sytuacją edukacyjną.

W latach poprzednich obecnej klasy VII borykano się z problemami rozproszenia uwagi uczniów podczas lekcji, z konfliktami rówieśniczymi i zaniżonym poziomem ambicji. W związku z powyższym stwierdzono potrzebę pracy z klasą na tych właśnie obszarach wychowawczych.

Innowacja jest w dużej części efektem szkolenia pt: „Wellbeing Outdoors: Mind, Health and Stress Relief”, odbytego przez autorkę w ramach w/w projektu w Porto w Portugalii w lipcu 2026r. Zdobyte na kursie doświadczenia dały pomysł na stworzenie innowacji do pracy z klasą wychowawczą.



2. CELE INNOWACJI

Cel główny:

Zbudowanie u uczniów klasy VII umiejętności samoregulacji emocjonalnej, redukcji stresu oraz świadomego kierowania swoją uwagą za pomocą technik mindfulness.

Cele szczegółowe (wychowawcze):

- **Rozwój samoświadomości:** rozpoznawanie sygnałów stresu w ciele i nazywanie własnych emocji.
- **Trening uwagi:** wydłużenie czasu koncentracji i umiejętność "odcinania się" od dystraktorów.
- **Wzmocnienie relacji:** budowanie empatii, uważnego słuchania rówieśników i nieoceniania innych. Poprawa relacji rówieśniczych w klasie poprzez rozwijanie empatii i życzliwości.
- **Higiena cyfrowa:** wykształcenie przemyślanych nawyków związanych z korzystaniem z technologii cyfrowych.

3. METODY REALIZACJI INNOWACJI

Innowacja opiera się na trzech uzupełniających się metodach,

1. **Rytuał „3 minuty dla umysłu” (Co tydzień):** Każda godzina wychowawcza zaczyna się od stałego, krótkiego ćwiczenia (np. 3 świadome oddechy, ćwiczenie „5-4-3-2-1” na zmysły; oddech kwadratowy, oddech 4-7-8, kotwiczenie uwagi na oddechu; rozpoznawanie miejsc skumulowanego napięcia w ciele i ich rozluźnianie). Pomaga to uczniom „wejść” w lekcję, wyciszyć emocje z przerwy i zresetować układ nerwowy.
2. **Warsztat tematyczny (Raz w miesiącu):** Poświęcenie większej części godziny wychowawczej (ok. 20-30 minut) na omówienie konkretnego tematu połączonego z praktyką i dyskusją.
3. **Praktyka wdzięczności:** Prowadzenie mikro-dzienników wdzięczności w celu przekierowania uwagi na pozytywne aspekty życia.

4. PROGRAM TEMATYCZNY (HARMONOGRAM WARSZTATÓW)

- **Wrzesień:** *Reset po przerwie.* Co to jest mindfulness? Obalanie mitów (to nie magia ani religia, to trening mózgu). Warsztat: Pierwszy świadomy oddech – jak oddech wpływa na tętno i stres.
- **Październik:** *Moje ciało nadaje sygnały.* Gdzie w ciele mieszka złość, a gdzie lęk? Warsztat: Skrócone skanowanie ciała (Body Scan) jako metoda na rozluźnienie spiętych ramion i brzucha.
- **Listopad:** *Złap dystans do myśli.* Myśli to nie fakty. Warsztat: Ćwiczenie „chmury na niebie” – jak pozwolić trudnym myślom przepłynąć i nie nakręcać spirali czarnowidztwa.
- **Grudzień:** *Przycisk awaryjny – technika STOP.* Jak nie reagować agresją lub płaczem w ułamku sekundy. Warsztat: Praktyka metody **STOP** (S-top, T-ake a breath, O-bserve, P-roceed) w sytuacjach konfliktowych.
- **Styczeń:** *Ocenowy kociół.* Radzenie sobie z presją ocen na koniec pierwszego półrocza. Warsztat: Oddech pudełkowy (Box Breathing) – technika stosowana przez służby ratunkowe na natychmiastowe obniżenie kortyzolu.
- **Luty:** *Uważne ucho, czyli jak się dogadać.* Warsztat z komunikacji bez przemocy (NVC). Ćwiczenie uważnego słuchania kolegi/koleżanki przez 2 minuty bez przerywania i dawania dobrych rad.



- **Marzec:** *Mój wewnętrzny hejter*. Jak nastolatki oceniają same siebie i jak bardzo są dla siebie surowe. Warsztat: Budowanie życzliwości dla samego siebie (Self-compassion) – jak rozmawiać ze sobą jak z najlepszym przyjacielem.
- **Kwiecień:** *FOMO i przebodźcowanie*. Wpływ TikToka/Instagrama na układ dopaminowy. Warsztat: Planowanie mikro-detoksów cyfrowych i technika uważnego odkładania telefonu.
- **Maj:** *Okulary wdzięczności*. Dlaczego nasz mózg ewolucyjnie pamięta tylko to, co złe? Warsztat: Trening dostrzegania mikro sukcesów i pozytywów w klasie i w życiu osobistym.
- **Czerwiec:** *Moja osobista apteczka pierwszej pomocy*. Stworzenie przez uczniów „ściągawki” z 3 ulubionymi technikami, które najbardziej pomogły im w ciągu roku.

5. PRZEWIDYWANE EFEKTY WDROŻENIA INNOWACJI

Dla ucznia:

- Rozpoznaje sygnały stresu w swoim ciele i nazywa występujące emocje.
- Zyskuje gotowe narzędzia radzenia sobie ze stresem i presją grupy.
- Zwiększa swoją zdolność skupienia się na lekcjach i podczas nauki własnej.
- Rozwija empatię i uczy się konstruktywnego rozwiązywania konfliktów klasowych.

Dla wychowawcy i klasy:

- Wyciszenie emocji na początku lekcji, co ułatwia realizację spraw bieżących.
- Zmniejszenie liczby konfliktów rówieśniczych i zachowań agresywnych/impulsywnych.
- Zbudowanie bezpiecznej, pełnej zaufania atmosfery na godzinie wychowawczej.

6. EWALUACJA

- **Forma diagnostyczna:** Krótka, anonimowa ankieta przeprowadzona w październiku oraz w maju, badająca subiektywny poziom stresu i atmosferę w klasie.
- **Forma bieżąca:** Krótkie podsumowania na koniec warsztatów (uczniowie pokazują kciuk w górę/w dół, jak oceniają przydatność danego ćwiczenia).
- **Po zakończeniu warsztatów uczeń spisuje krótką ewaluację swojego samopoczucia.**

Bibliografia:

1. Siegel D. J., *Burza w mózgu. Nastolatek bez tajemnic*, Wydawnictwo MiND, Warszawa 2015. (*Kluczowa pozycja o rozwoju mózgu nastolatka w wieku 13-15 lat, wyjaśniająca mechanizmy stresu i impulsywności w klasie VII*).
2. Stahl B., Goldstein E., *Mindfulness. Trening redukcji stresu metodą MBSR*, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2021.
3. Wowczak J., *Uważność w edukacji. 101 ćwiczeń wspierających radzenie sobie z emocjami*, Wydawnictwo MAMANIA, Warszawa 2024.