

Sprawozdanie z realizacji projektu "Uważni razem."

- Projekt był realizowany w Przedszkolu z Oddziałami Integracyjnymi nr 442 w Warszawie w grupie II, kordynatorem była Sylwia Wojciechowska



Celem projektu było:

- kształtowanie postaw otwartości, dialogu, akceptacji różnorodności
- rozwijanie inteligencji emocjonalnej
- kształtowanie umiejętności nazywania swoich emocji
- poznawanie sposobów radzenia sobie z emocjami
- zwiększenie możliwości koncentracji i uwagi
- lepsza samoregulacja w sytuacjach codziennych i stresujących
- obniżenie poziomu stresu , złości, agresji w całej grupie

Ćwiczenia oddechowe z uważną żabką

- Żabka uczyła nas jak być uważnym



Uczymy się rozpoznawać emocje w ciele



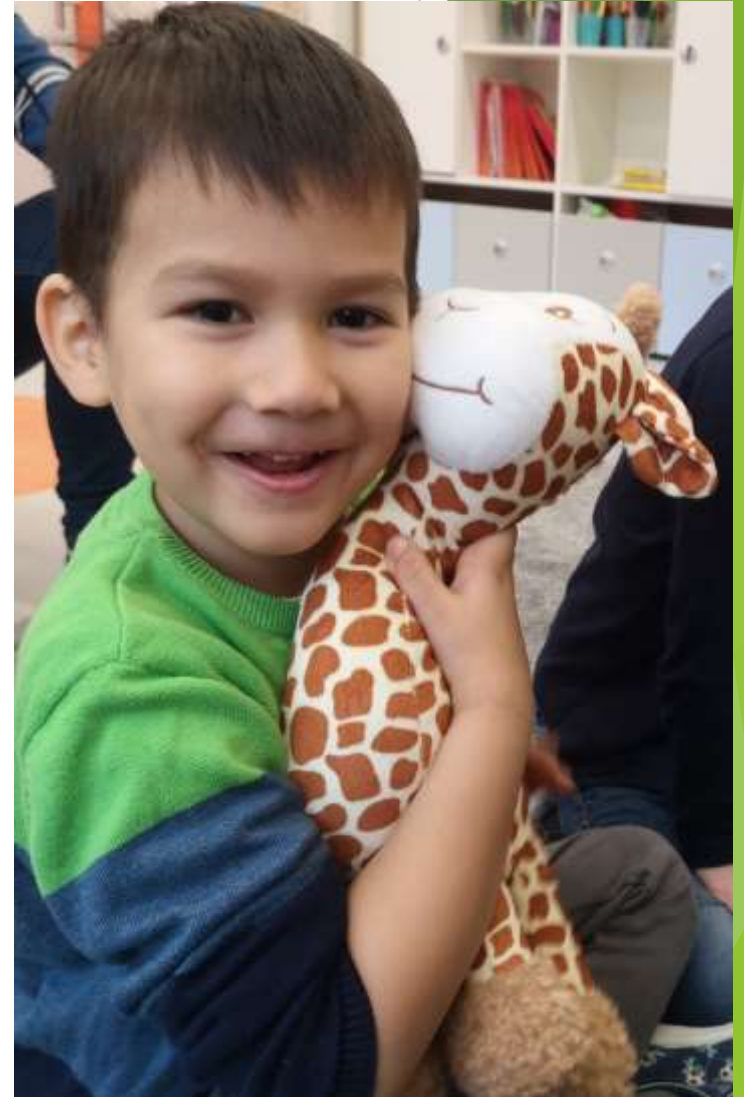
Uczymy się mówić bez ocen, lecz tak,
jak widzi żyrafa i rejestruje aparat



Uczymy się rozpoznawać potrzeby Żyrafki i swoje



Nazywamy potrzeby Żyrafki



Opiekujemy się Żyrafką i uczymy się empatii



Dzieci bardzo były zaangażowane w opiekę nad Żyrafką



Codziennie ją przytulały, karmiły i
chodziły z nią na spacery



Uczymy się nazywać swoje emocje i innych

- Każdy rysował buźkę, która pokazywała jak się w danym momencie każdy czuł



Za pomocą kostki uczuć rozpoznamy emocje i je okazujemy





Hura! Mama Żyrafki odnalazła się

- Z tej okazji przygotowujemy niespodziankę dla Mamy Żyrafki. Dzieci śpiewają piosenkę i pokazują taniec



Cieszymy się, że mama Żyrafki jest z nami



Radość widać na buzi:)



Przygotowujemy przyjęcie dla żyrafek



Wspólne spędzanie czasu z Żyrafkami dawało dzieciakom wiele radości



Dzieci są bardzo zaangażowane i aktywne podczas zajęć z żyrafką



Uczymy się współpracy i empatycznej komunikacji podczas tworzenia Żyrafki



Żyrafa naszej grupy- symbol Porozumienia bez Przemocy



Zajęcia wyciszające, ćwiczymy uważność z Żyrafą



Żyrafka uczy dzieci, jak się mądrze kłócić



Zajęcia z Żyrafką jak radzić sobie ze złością





Rysujemy złość na tekturze sensorycznej



Gdy się zdenerwujemy możemy "wytuptać" swoją złość



Z Minką i Minkiem uczymy się jak rozwiązywać konflikty





Nasz kącik emocji



Dzieci chętnie bawią się w kąciek emocji, nazywają swoje emocje



Zajęcia relaksujące z Żyrafą



Tworzymy Żyrafkę



Żyrafka przypomina nam jak być dobrym i patrzeć sercem



Rozdanie dyplomów i nagród- podsumowanie projektu



Projekt dla każdego z nas był świetną zabawą przez którą nauczyliśmy się jak być dobrym dla innych i siebie. Nauczyliśmy się mówić o emocjach, potrzebach i stawiać granice innym..



Opracowała: Sylwia Wojciechowska

Realizacja projektu zaczęła się od cyklu warsztatów dla dzieci z zakresu uważności, który został zrealizowany w poszerzonym zakresie. Wynikało to z potrzeb dzieci, tj. trudności w koncentracji uwagi na zadaniu, dużej przeczutności uwagi oraz trudnościach w radzeniu sobie ze złością. Podczas realizacji projektu robiliśmy ćwiczenia oddechowe, które są podstawowym elementem uważności. Ćwiczenia robiliśmy wspólnie z uważną żabką, która uczyła nas jak być uważnym. Kontrola oddechu i skupienie się na wdechu i wydechu pozwalała się dzieciom wyciszyć i mieć lepszy kontakt ze swoim ciałem a w konsekwencji z samym sobą. Oddech ma też duży wpływ na rozpoznawanie emocji i radzenie sobie z nimi.

Podczas realizacji projektu odbyły się warsztaty dla rodziców i nauczycieli. Podczas warsztatów rodzice i nauczyciele dowiedzieli się o założeniach projektu. Zostali wprowadzeni w tematykę uważności. Poznali praktyczne metody radzenia sobie zarówno ze swoimi emocjami jak i trudnymi emocjami dzieci.

W kolejnej części projektu odbył się cykl warsztatów podczas których ćwiczyliśmy empatyczną komunikację w oparciu o założenia Porozumienia bez Przemocy.

Bezpośredniego kontaktu z Porozumieniem Bez Przemocy dzieci doświadczają poprzez pewną historię:

Zyrafیاتko przychodzi do przedszkola, gdzie dzieci pomagają mu wyrazić się po żyrafieniu.

Na początku warsztatów empatycznych żyrafiatko zgubulo się i szuka swojej mamy. Dzieci zapraszają żyrafkę, żeby zamieszkała u nich w grupie do czasu, kiedy nie znajdzie mamy. Podczas tych zajęć nauczyliśmy się uważnie słuchać, ale też mówić przez pryzmat aparatu fotograficznego, czyli mówić o tym co obserwujemy, nie stosując ocen. Na kolejnych zajęciach dzieci wspólnie z Żyrafką uczyli się nazywać swoje emocje i innych. Na dużym sercu naklejali buźki, które odzwierciedlały uczucia każdego dziecka. Potem każdy mówił jak się czuje. Rozpoznawaliśmy też jak czuje się Żyrafiatko.

Dzieci każdego dnia dbały o Żyrafkę, pytały jak się czuje, przytulały karmiły ją itp. Dzieci bardzo zaangażowały się w opiekę nad Żyrafką. Chętnie wozili ją w wózku na spacer, a nawet do lekarza. Widać, że po tych ćwiczeniach dzieci chętniej nazywają swoje emocje.

Kolejną umiejętnością, którą nabyły dzieci podczas warsztatów z Żyrafką było nazywanie swoich i innych potrzeb. Na kolejnych zajęciach dzieci uczą się prosić. Piszą list do mamy

Żyrafy z prośbą, żeby Żyrafiatko zamieszkało u nich w grupie. Na kolejnych zajęciach dzieci otrzymały list od mamy, która w wiadomości zawarła 4 kroki porozumienia bez Przemocy czyli obserwacja, uczucie, potrzeba i prośba. Dzieci z tej okazji, że przybędzie do nich mama Żyrafy zorganizowały przyjęcie. Wszyscy skakali i tańczyli z radości, że odnalazła się mama Żyrafki.

Kolejne zajęcia poświęcone były rozwiązywaniu konfliktów w grupie. Dzieci odwiedził tata Żyrafki i przeczytał książkę D. Geisler pt "Przestańcie się kłócić" Dzieci z radością słuchały i odpowiadały na pytania.

Dzieci dowiedziały się, że kłótnie są czymś naturalnym, dowiedziały się jak reagować kiedy ich granice są przekraczane. Duzo radości sprawiło dzieciom narysowanie Żyrafki z wielkim sercem. Po narysowaniu Żyrafki dzieci przypomniały sobie jaka jest żyrafka i czego je nauczyła poprzez cały pobyt w przedszkolu. Dzieci podkreśliły, że Żyrafka pragnie, aby każdy był dobry i kierował się sercem. Na koniec projektu, dzieci mogły wszystkie nabyte umiejętności wykorzystać przy wspólnym, grupowym tworzeniu wielkiej Żyrafki z kartonów. Podczas tego ćwiczenia można było dostrzec, jak dzieci potrafią ze sobą współpracować i sobie wzajemnie pomagać.

Podczas realizacji projektu stworzyliśmy kącik emocji, który był miejscem osvajania się i radzenia sobie z emocjami. Dzieci podczas swobodnej zabawy często podchodzą do kącika i zastanawiają się jak się czują. Chętnie też grają w memory z emocjami i nazywają emocje na wielkiej kosce uczuć. Kącik emocji również sprawdza się w sytuacji, gdy dzieci doświadczają trudnych emocji, dzieci mogą np stanąć na tekturze sensorycznej i "wytuptać" złość. Stworzyliśmy też pudełko złości i pudełko wdzięczności, gdzie dzieci wrzucają narysowaną złość lub to za co są wdzięczni danego dnia.

Na koniec projektu, nauczycielka przebrana za żyrafę podsumowała projekt, rozdała dzieciom dyplomy i nagrody za udział w projekcie.

Opracowała: Sylwia Wojciechowska