



Konspekt z Innych zajęć i charakterze terapeutycznym, na którym realizowana jest innowacja pedagogiczna z wykorzystaniem techniki Mindfulness

Data: 17.11.2025

Prowadzący: Agnieszka Żelazny

Liczba uczestników: 5 dzieci

Temat zajęć: „Moje ciało, mój oddech – wprowadzenie do uważności”

Cele zajęć

Cele ogólne:

1. Wprowadzenie dzieci w podstawowe techniki mindfulness.
2. Kształtowanie umiejętności wyciszenia i świadomego kierowania uwagi.
3. Wzmacnianie umiejętności samoregulacji emocjonalnej.

Cele szczegółowe (dziecko):

- potrafi skupić uwagę na oddechu przez krótki czas,
 - rozpoznaje sygnały płynące z własnego ciała,
 - potrafi wyciszyć się przy użyciu prostych technik,
 - potrafi nazwać swoje aktualne emocje,
 - uczestniczy w ćwiczeniach relaksacyjnych.
-

Metody pracy:

- metoda mindfulness – trening uważności,
 - metoda słowna: instrukcja, opowiadanie, rozmowa kierowana,
 - metoda aktywizująca: odczuwanie, obserwacja, relaksacja,
 - elementy bajkoterapii / wizualizacji.
-

Formy pracy:

- praca indywidualna w ramach grupy,
- praca w kręgu,

- mini-relaksacja.
-

Środki dydaktyczne:

- mata lub kocyk dla każdego dziecka,
 - dzwoneczek / miseczka tybetańska,
 - karty emocji,
 - obrazek „termometru uczuć”,
 - piórko lub lekkie pomponiki do ćwiczeń oddechowych,
 - nagranie z delikatną muzyką relaksacyjną (opcjonalnie).
-

Przebieg zajęć:

1. Powitanie i wprowadzenie w temat (ok. 5 min)

- Dzieci siadają w kręgu.
 - Prowadzący wita grupę i krótkim, prostym językiem tłumaczy:
„Dziś nauczymy się, jak nasz oddech może nam pomóc się uspokoić i lepiej poczuć.”
 - Krótka rundka: każde dziecko pokazuje kartę z emocją, która najlepiej przedstawia jego nastrój.
-

2. Ćwiczenie uważnego słuchania (ok. 3 min)

- Prowadzący uderza delikatnie w dzwoneczek/miseczkę.
 - Zadanie dzieci: słuchać dźwięku, aż całkiem wybrzmi, a następnie podnieść rękę.
 - Omówienie: *„Jak czuło się twoje ciało, kiedy słuchałeś?”*
-

3. Trening uważnego oddechu (ok. 8 min)

Ćwiczenie „Piórko”

- Dzieci kładą się wygodnie na dywanikach.
- Każde dostaje piórko/pomponik i kładzie na brzuchu.
- Zadanie: obserwować, jak piórko unosi się na wdechu i opada na wydechu.

- Instrukcja powolnym, spokojnym głosem:
„Wdech – piórko idzie w górę... wydech – piórko wraca na dół... Nie spiesz się. Obserwuj.”
-

4. Mindful movement – uważne ruchy ciała (ok. 5 min)

- Dzieci wstają, wykonując powolne, spokojne ruchy:
 - unoszenie rąk,
 - „rozciąganie jak kotek”,
 - lekkie kołysanie.
 - Cel: poczucie własnego ciała, spowolnienie, uspokojenie.
-

5. Krótka wizualizacja „Bezpieczne miejsce” (ok. 5 min)

- Dzieci siadają lub kładą się wygodnie.
 - Prowadzący opowiada spokojnie:
„Wyobraź sobie miejsce, w którym czujesz się bezpiecznie... Może to być las, pokój, plaża... Posłuchaj swojego oddechu, który pomaga ci odnaleźć spokój.”
-

6. Podsumowanie i wyciszenie (ok. 4 min)

- Krótka rozmowa:
 - Co było dla ciebie najłatwiejsze?
 - Co najbardziej ci się podobało?
 - Dzieci ponownie wybierają kartę emocji i porównują z początkiem zajęć.
 - Symboliczne zakończenie dzwoneczkiem.
-

Ewaluacja zajęć:

- Obserwacja zachowania dzieci podczas ćwiczeń: poziom skupienia, zaangażowanie, reagowanie na polecenia.
 - Porównanie emocji na początku i końcu zajęć (karty emocji).
 - Krótka refleksja ustna uczestników.
-

Uwagi do realizacji:

- Zajęcia można wydłużyć/skracać w zależności od potrzeb grupy.
- Należy zapewnić spokojne, ciche miejsce oraz poczucie bezpieczeństwa.
- Z uwagi na terapeutyczny charakter zajęć tempo prowadzenia powinno być bardzo łagodne

PEDAGOG SPECJALNY

mgr Agnieszka Żelazny

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 2
w Samowie