



Instrukcja do modelu innowacji:

UWAŻNIAKI

nr umowy o powierzenie grantu 10/POPO/2022

Autorzy:

Katarzyna Bartosik

Rafał Kamiński

Anna Szyszko

Joanna Twardo-Kamińska



Spis treści

PROBLEM, NA JAKI ODPOWIADA INNOWACJA	3
NA CZYM POLEGA INNOWACJA?	5
DO KOGO INNOWACJA JEST SKIEROWANA?	8
JAK PRACOWAĆ Z INNOWACJĄ?.....	8
DOTYCHCZASOWA OCENA INNOWACJI	12





Problem, na jaki odpowiada innowacja

Wg definicji Światowej Organizacji Zdrowia, jednym z elementów zdrowia ogólnego jest zdrowie psychiczne. Oznacza ono nie tylko niewystępowanie stanu chorobowego lub zaburzenia, ale obejmuje również taki poziom rozwoju posiadanego potencjału człowieka, który umożliwia zaspokajanie własnych potrzeb, prowadzenie satysfakcjonującego życia, zdolność uczenia się, a także umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach oraz uczestniczenie w życiu społecznym. Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży wiąże się z umiejętnością wyrażania emocji, posiadania pozytywnej i realistycznej samooceny oraz zdolnością do prawidłowego funkcjonowania w grupach społecznych, takich jak rodzina czy zespoły rówieśnicze¹.

Jeszcze kilka lat temu zdecydowana większość dorosłych, w tym lekarzy i nauczycieli, nie miała pełnej świadomości występowania wśród przedszkolaków takich zjawisk jak zaburzenia lękowe czy depresyjne – uważano do niedawna, że dzieci (3-6 lat) nie posiadają odpowiednich zdolności intelektualnych, aby przeżywać intensywne stany emocjonalne. W ostatnim czasie opublikowano setki artykułów definiujących, opisujących i potwierdzających występowanie zaburzeń internalizacyjnych w wieku przedszkolnym i łączących te wczesne zaburzenia z różnicami w zachowaniu i funkcjonowaniu mózgu w okresie nastoletnim oraz dorosłości. W Polsce w połowie listopada 2021 r. ukazały się wyniki drugiej edycji badania EZOP, dot. stanu zdrowia psychicznego społeczeństwa, po raz pierwszy obejmującej również osoby niepełnoletnie². Wybrane wyniki badania:

- 6,4% dzieci objętych badaniem (co przekłada się na ok. 170,5 tys. dzieci w Polsce) ma zaburzenia emocjonalno-afektywne;
- 4,3% dzieci (co przekłada się na ok. 115,5 tys. dzieci) ma zaburzenia w zakresie ekspresji / komunikacji społecznej;
- 2,7% dzieci (co przekłada się na ok. 71,2 tys. dzieci) ma zaburzenia samoregulacji.

¹ Tabak I., "Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Wsparcie dzieci i młodzieży w pokonywaniu problemów. Studia BAS", 2014

² <https://ezop.edu.pl/wyniki-badania/>



Dużym problemem w opiece psychiatrycznej dzieci jest brak profilaktyki. W ponad połowie skontrolowanych przez NIK poradni³ nie prowadzono profilaktyki zaburzeń psychicznych, uzasadniając to realizacją tych zadań przez placówki oświatowe (pedagoga lub psychologa) lub poradnie psychologiczno-pedagogiczne. Tymczasem system oświaty nie gwarantuje dostępności do opieki psychologiczno – pedagogicznej. Blisko połowa szkół publicznych różnego typu (44 proc.) nie zatrudnia na odrębnych etatach ani pedagoga, ani psychologa. Tam, gdzie oni są, prowadzenie profilaktyki zaburzeń psychicznych w szkole utrudnia duża liczba uczniów przypadająca na jednego pedagoga czy psychologa, zaś ten wskaźnik w przypadku przedszkoli jest nawet nieznacznie wyższy (o ok. 6%).

Na podstawie rozmów z nauczycielami, rodzicami i dziećmi z wybranych placówek przedszkolnych możemy zauważyć, że coraz częściej obserwuje się objawy stresu u dzieci - sam fakt rozpoczęcia nauczania przedszkolnego potrafi być dla dziecka bardzo trudnym momentem. Współcześnie dzieci od najmłodszych lat odbierają całą masę bodźców, z którymi choćby pokolenie ich rodziców nie miało do czynienia - dostęp do multimedialnych rozrywek, narastający konsumpcjonizm, wszechobecne reklamy, neony i billboardy - szczególnie w dużych miastach - stanowią źródło bardzo silnej stymulacji, będącej podłożem do narastającego niepokoju i pobudzenia. Dodatkowo rodzice często nie przykładają odpowiedniej wagi do potrzeb dzieci związanych z odpoczynkiem i relaksem, co dodatkowo nie pozwala tym ostatnim dostatecznie się zregenerować.

Główny problem to ogólne przebudźcowanie dzieci, nadmierne ich pobudzenie i nadmiar stymulacji, z jakim mają do czynienia na co dzień (zarówno w placówce przedszkolnej, jak i sytuacjach poza nią, w tym w gronie rodzinnym). W ciągu dnia jedyne momenty na wyciszenie emocji i pobudzenia to: leżakowanie (którego rola zanika wraz z wiekiem dzieci) oraz pora snu właściwego (nocnego). Dzieci mają trudności w rozumieniu i nazywaniu swoich stanów emocjonalnych, jak również we właściwym odczytywaniu emocji innych osób. Dzieci nie posiadają wystarczających kompetencji, jeśli chodzi o radzenie sobie z napięciem i stresem, często te stany są kumulowane lub stanowią podłoże do nieadekwatnych

³ Raport Najwyższej Izby Kontroli pt. "Dostępność leczenia psychiatrycznego dla dzieci i młodzieży (w latach 2017–2019)", 2020



zachowań o podłożu afektywnym (złość, agresja). Dzieci w wieku przedszkolnym zaczynają odkrywać, jakie czynności pozwalają im lepiej radzić sobie z nieprzyjemnymi emocjami lub “złym” nastrojem - dla jednych jest to aktywność grupowa (zabawa, taniec, śpiew), dla innych - czynności indywidualne (czytanie lub słuchanie opowieści / bajek, zabawy podnoszące poziom stymulacji). Otoczenie dzieci często nie sprzyja lub niewystarczająco wspiera dzieci

w radzeniu sobie z nadmiarem bodźców lub regulacją emocji - dochodzi tu do przenoszenia odpowiedzialności pomiędzy rodzicami/opiekunami dzieci a nauczycielami wychowania przedszkolnego.

Potrzebne jest wdrożenie do praktyki przedszkolnej aktywności, które pozwolą obniżyć poziom stresu u dzieci oraz wyciszyć pobudzenie emocjonalne, aby były w stanie lepiej funkcjonować - zarówno w placówce przedszkolnej, jak i poza nią, a także aby zapewnić odpowiednie narzędzia do przeciwdziałania wzrostowi problemów psychicznych dzieci i młodzieży w kolejnych latach.

Na czym polega innowacja?

Innowacja społeczna „Uważniaki” ma na celu oddanie w ręce nauczycieli wychowania przedszkolnego programu zajęć dla dzieci dotyczących radzenia sobie z emocjami, stresem i nadmierną stymulacją bodźcami zewnętrznymi, którego realizację mają wspierać działania podejmowane przez rodziców. Umiejętność samoregulacji poprzez odpowiednie techniki relaksacyjne i medytacyjne oraz stosowanie ćwiczeń opartych na badaniach naukowych dot. nerwu błędnego (teoria poliwalgalna), pozwolą rozwinąć u dzieci odpowiednie sposoby radzenia sobie z trudnymi stanami emocjonalnymi. Zdajemy sobie sprawę, że ww. narzędzia i techniki należy obudować innymi, niemniej ważnymi strategiami, takimi, jak aktywność fizyczna, rozwój zainteresowań, wsparcie bliskich czy pomoc specjalistów, jednakże umiejętność radzenia sobie “tu i teraz” z występującymi stanami pobudzenia czy rozregulowania emocjonalnego powinna stanowić solidny wstęp do ww. sposobów radzenia sobie w życiu nastoletnim i dorosłym. Obecnie przedszkolaki bazują na indywidualnym



przygotowaniu i podejściu poszczególnych nauczycieli - wiele zatem zależy od przypadku i tego, czy trafią na odpowiednio świadomego i kompetentnego opiekuna. Z bezpośredniej i pośredniej obserwacji zachowań dzieci w wieku przedszkolnym, a także bazując na badaniach i wywiadach (własnych oraz zewnętrznych), zauważamy, że problemy dzieci z koncentracją uwagi i regulacją emocji stanowią przedmiot zainteresowania placówek przedszkolnych, jednak wsparcie to jest często reaktywne i brakuje odpowiednio zaplanowanego podejścia do wdrożenia ćwiczeń i zabaw, które pomogłyby dzieciom nauczyć się radzić sobie w trudnych sytuacjach. Nasza innowacja, dzięki swojej kompleksowości, oparciu na wiedzy naukowej i praktyce uważności, a także systematyczności powtórzeń zaplanowanych ćwiczeń pozwala w sposób empiryczny przekonać nie tylko dorosłych (którzy pośrednio skorzystają z tej metody), ale również, a może przede wszystkim dzieci, że odpowiednie ćwiczenia oddechowe i wyobrażeniowe pozwalają na uspokojenie i wprowadzenie swojego ciała w stan emocjonalnej równowagi i wyciszenia - po prostu pozwalają im poczuć się lepiej.

Nasza innowacja stanowi gotowe narzędzie do wykorzystania podczas zajęć z dziećmi w wieku 4-6 lat. Na podstawie udostępnionych materiałów nauczyciel wychowania przedszkolnego:

- zdobędzie lub zaktualizuje posiadaną podstawową wiedzę na temat emocji i sposobów ich regulacji,
- przeprowadzi zajęcia z zakresu edukacji emocjonalnej w oparciu o techniki uważności i wiedzę teoretyczną nt. funkcjonowania nerwu błędnego wg gotowych scenariuszy,
- podczas zajęć będzie potrafił przeprowadzić ćwiczenia regulujące emocje u dzieci np.: ćwiczenia oddechowe, zabawy stymulujące nerw błędny, techniki oparte na uważności,
- jeśli będzie potrzebował wziąć aktywny udział w zajęciach - skorzysta z historii fabularnej, na której oparto dany scenariusz, w postaci pliku dźwiękowego,
- w przypadku wystąpienia trudnej sytuacji, będzie mógł wykorzystać gotowe scenariusze interwencyjne, zawarte w materiałach, lub odwołać się do historii i strategii omawianych podczas zajęć.



Jednocześnie materiały, które otrzymają rodzice pozwolą im na:

- zdobycie podstawowej wiedzy na temat emocji i ich regulacji,
- poznanie technik relaksacyjnych opartych na uważności,
- praktyczne wykorzystanie ww. technik podczas sytuacji trudności w regulacji emocji u dziecka,
- wykorzystanie relaksacji prowadzonych przez bohaterów historii poznanych podczas zajęć w przedszkolu, w celu wyciszenia pobudzenia u dzieci przed snem
- skorzystanie z nagranych relaksacji w formie plików dźwiękowych.

Na innowację składają się:

- Przewodnik dla nauczycieli wychowania przedszkolnego (PDF), a w nich:
 - wprowadzenie teoretyczne do programu zajęć,
 - scenariusze zajęć do realizacji podczas cyklu 10 spotkań w przedszkolu,
 - scenariusze zajęć interwencyjnych.
- Przewodnik dla rodziców (PDF), zawierający m.in.:
 - wieczorne relaksacje wraz ze wskazówkami dla rodziców
 - istotne informacje dot. regulacji emocji i rozwoju emocjonalnego dzieci z perspektywy rodzica
 - pigułkę wiedzy dot. założeń teoretycznych programu "Uważniaki".
- pliki dźwiękowe (mp3) zawierające:
 - 10 historii fabularnych do odtwarzania podczas zajęć w przedszkolu
 - 10 wieczornych relaksacji z udziałem głównych bohaterów programu do odtwarzania w domudostępne na platformie SoundCloud.

Całość materiałów można pobrać ze strony internetowej <https://uwazniaki.pl/> oraz <https://popojutrze2.pl/uwazniaki>.



Do kogo innowacja jest skierowana?

Innowacja powstała z myślą o **nauczycielach wychowania przedszkolnego**, którzy borykają się z brakiem odpowiedniego przygotowania teoretycznego i praktycznego z zakresu regulacji emocji i stosowania skutecznych technik radzenia sobie z emocjami, stresem oraz wpływających na poprawę koncentracji u dzieci i - ze względu na brak czasu - potrzebują gotowego rozwiązania, możliwego do zastosowania niejako „po wyjęciu z pudełka”.

Drugą, komplementarną, grupą użytkowników innowacji są **rodzice dzieci w wieku 4-6 lat**, którzy - wskazując na brak odpowiedniego programu edukacji emocjonalnej dzieci w przedszkolach - zapominają, że sami odgrywają istotną, jeśli nie najistotniejszą rolę w procesie kształtowania inteligencji emocjonalnej dzieci. Opracowany przewodnik i nagrania relaksacji są dla nich narzędziem wspierającym i wzmacniającym ich kompetencje w ww. zakresie, a także poszerzają wachlarz ich metod działania.

Materiały zostały opracowane tak, aby łatwo dało się po nich nawigować i wybrać te elementy, które potrzebne są w danym momencie. Dla szczególnie zaangażowanych i zainteresowanych wskazaliśmy też rozliczne źródła dodatkowej wiedzy i inspiracji, co pozostawia to określoną swobodę działania.

Opracowane zajęcia i pozostała część materiału może być stosowana na wiele sposobów, co opisaliśmy w kolejnym punkcie instrukcji.

Niezależnie od tego, w jaki sposób innowacja zostanie wdrożona, jej **odbiorcami są dzieci w wieku 4-6 lat**, tj. **uczęszczające do placówek wychowania przedszkolnego (z wyłączeniem najmłodszych roczników)**. Nie ma również przeciwwskazań, aby stosować program w odniesieniu do dzieci, które nie są objęte wychowaniem przedszkolnym - wówczas zadaniem rodziców i opiekunów będzie samodzielna adaptacja programu do warunków domowych.

Jak pracować z innowacją?

Naszą innowację można stosować na wiele sposobów:



- jako program zajęć cyklicznych (zalecane), realizowanych w 2-3 razy w tygodniu lub jako zbiór scenariuszy lekcji poświęconych danej emocji (wymagane wówczas jest wykorzystanie w całości lub części pierwszego scenariusza zajęć jako wprowadzenia do uważności i poznania głównych bohaterów programu: pandy Klementynki i fenka Maurycego);
- jako program zajęć wyłącznie w przedszkolu lub jako program angażujący rodziców w określonych momentach (zalecane dla osiągnięcia lepszych i bardziej trwałych efektów) - wówczas rodzice powinni być poinformowani o harmonogramie zajęć w przedszkolu i włączać się poprzez wieczorne relaksacje, następujące po danych zajęciach (nieprzypadkowo liczba zajęć i liczba relaksacji są tożsame);
- jako stały element programu zajęć w przedszkolu (zalecane, aby utrwalić praktykę i powszechność stosowania oraz wzmocnić kompetencje nauczycieli) lub jako forma zajęć dodatkowych;
- wreszcie innowacja może być samodzielnie wykorzystywana przez rodziców nawet wówczas, gdy ich dzieci nie uczęszczają do placówek wychowania przedszkolnego - wymaga to wówczas umiejętnej adaptacji programu zajęć do warunków domowych.

Modelowe założenia do realizacji programu wyglądają następująco:

- cykl obejmuje 10 zajęć – aby miał on odpowiednią dynamikę i dzieci na bieżąco mogły ćwiczyć uważność, zalecamy organizację min. 2 zajęć w tygodniu;
- rekomendujemy, aby zajęcia planować w porze przedobiadowej - realizacja zajęć, gdy dzieci są już zmęczone całym dniem aktywności, nie jest wskazana;
- czas pojedynczych zajęć może się od siebie różnić, średnio będzie to ok. 25 minut, aby zachować odpowiedni komfort pracy i zbytnio się nie spieszyć, a także aby pozwolić dzieciom odpowiednio zaangażować się w wykonywanie ćwiczeń.
- niezbędna jest współpraca nauczycieli i rodziców - nauczyciele są odpowiedzialni za odpowiednie wprowadzenie rodziców przed rozpoczęciem programu i ich



informowanie na bieżąco o przebiegu zajęć - dzięki współdziałaniu osiągniecie lepsze efekty wynikające z realizacji programu.

- materiały są tak opracowane, że można z nich korzystać przy minimalnym przygotowaniu lub nawet bez przygotowania, zachęcamy jednak nauczycieli i rodziców, aby zacząć od przeczytania treści wprowadzających w zagadnienia dotyczące regulacji emocji, rozwoju emocjonalnego, uważności i teorii poliwalgalnej w przewodnikach
- warto też (samemu lub pod okiem doświadczonego nauczyciela) poćwiczyć uważność, aby lepiej zrozumieć, na czym ona polega.
- materiały można wykorzystywać wtórnie i przywoływać ich treść, gdy tylko nauczyciel lub rodzic uzna, że mogą one pomóc dzieciom w radzeniu sobie z trudnymi emocjami - pozwoli to na lepsze utrwalenie efektów programu.

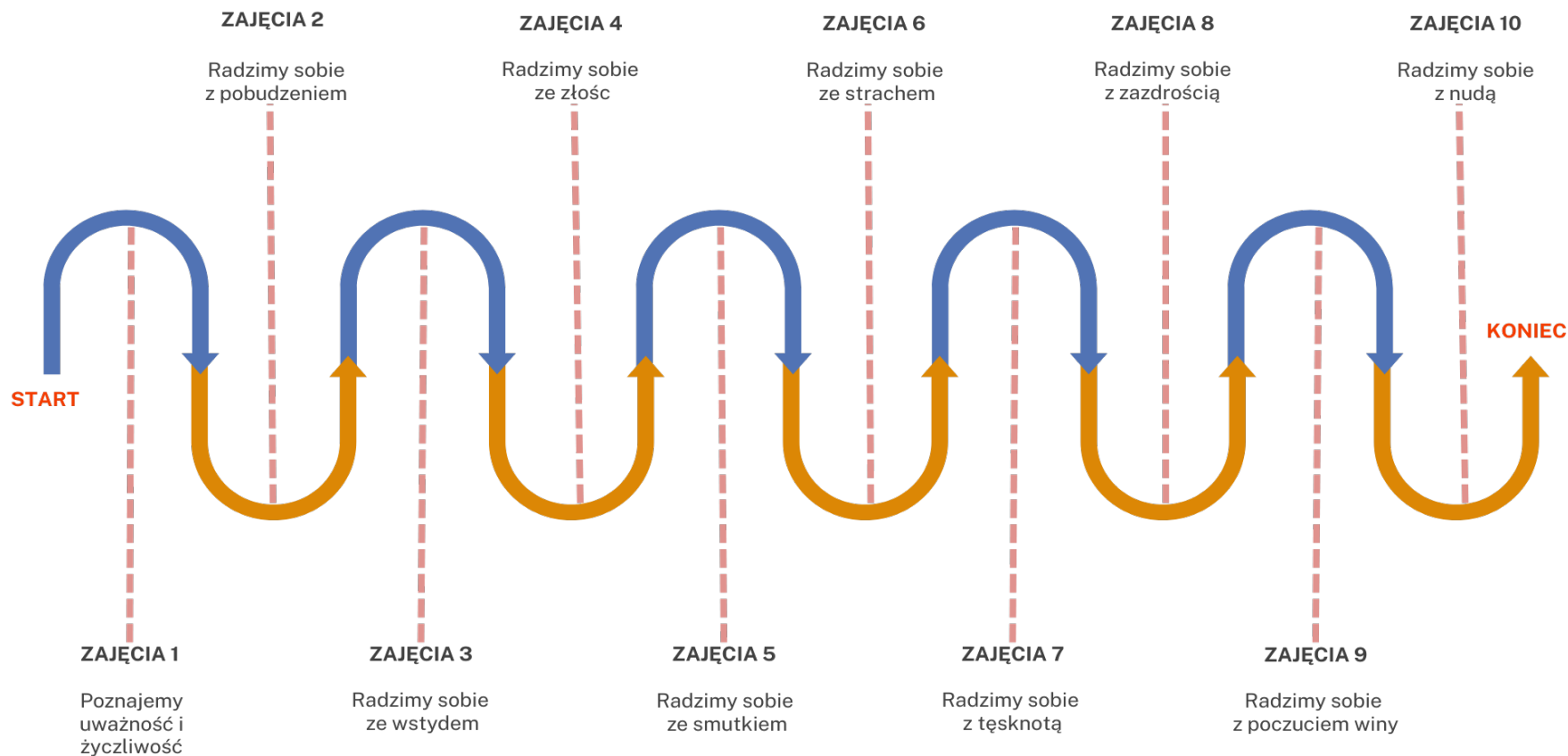
Do prowadzenia zajęć niezbędne są:

- laptop i ekran lub wydruk odpowiednich materiałów wykorzystywanych podczas zajęć (m.in. postaci głównych bohaterów cyklu historii)
- odtwarzacz plików mp3 (w przypadku wersji offline) lub laptop/smartfon/tablet z dostępem do internetu (w przypadku korzystania z linku) – gdy historia będzie odtwarzana (zalecane)
- poduszki do siedzenia dla nauczyciela i dzieci
- dodatkowe rekwizyty i pomoce, wynikające z treści danego scenariusza

Modelowy przebieg programu można zobaczyć na poniższym schemacie w postaci „mapy drogowej”:



Plan zajęć - program UWAŻNIAKI



10 WIECZORNÝCH RELAKSACJI (W DNIACH ZAJĘĆ W PRZEDSZKOLU)





Dotychczasowa ocena innowacji

Pełny program zajęć został przetestowany w dwóch placówkach: jednej niepublicznej (dwie grupy: 5- i 6-latków) oraz jednej publicznej (grupa 4-latków). Nauczyciele jednoznacznie bardzo wysoko ocenili materiały i pomysł na zajęcia, przekazali pozytywne informacje zwrotne nt. jakości i zróżnicowania materiałów, atrakcyjnej i angażującej formy zajęć z punktu widzenia odbiorców (dzieci), wewnętrznej spójności programu i jego strony estetycznej. Szczególnie dobrze ocenili oni nagrania audio historii oraz zaproponowane ćwiczenia ruchowe i oddechowe. Prowadzący testowe zajęcia podkreślali, że tak opracowany i przeprowadzony cykl wpłynął pozytywnie na przydatność i skuteczność przekazywania treści i treningu nowych kompetencji, szczególnie podkreślali oni znaczne podniesienie atrakcyjności zajęć w stosunku do tych, które prowadzą na co dzień. Nauczyciele zgodnie uznali, że program odpowiada na potrzeby dzieci w zakresie rozwoju emocjonalnego oraz daje narzędzia do wypełnienia luki istniejącej w tym obszarze. W konsekwencji wszyscy nauczyciele wychowania przedszkolnego testujący innowację z przekonaniem zadeklarowali, że w kolejnych latach będą korzystać z innowacji społecznej w jej finalnej wersji (którą oddajemy w Państwa ręce).

Jeśli chodzi o rodziców, zdecydowana większość objętych testowaniem była bardzo zadowolona z otrzymanych materiałów i pozytywnie oceniła program testowany z udziałem ich dzieci. Rodzice podkreślali zrozumiałość treści (również dla odbiorców), czytelność i przejrzystość materiałów. Relaksacje były bardzo pozytywnie odebrane nie tylko przez dzieci, ale i rodziców i całe rodziny jako forma odprężenia i wspólnego wieczornego wyciszenia. Niektórzy rodzice odtwarzali relaksacje w wersji audio (najwyżej ocenione) znacznie częściej, niż wynikało to z zaleceń innowatorów (co uznajemy za dodatkową rekomendację i potwierdzenie skuteczności i atrakcyjności innowacji).

Ocena dzieci - choć trudna do jednoznacznego pomiaru - była również bardzo pozytywna, co potwierdziliśmy nie tylko w rozmowie z nimi, ale przede wszystkim poprzez obserwację prowadzoną przez nauczycieli i, w mniejszym stopniu, rodziców. Program został bardzo dobrze przyjęty przez dzieci, które dopytywały się o kolejne zajęcia, były ciekawe historii



i nowych bohaterów. Odbiorcy innowacji byli zainteresowani tematami spotkań, uczestniczyli aktywnie i słuchali uważnie historii. Dzieci chętnie wracały do różnych fragmentów historyjek, to pozwalało im lepiej zapamiętać ich kontekst. Badanie rozumienia emocji oraz poziomu koncentracji dzieci, przeprowadzone przed i po zajęciach testowych, pozwoliło na stwierdzenie średniego przyrostu kompetencji emocjonalnych o 30% i zdolności koncentracji uwagi o 23%. Również większość rodziców zauważyła pozytywny wpływ programu na ich dzieci - obserwowali oni wspieranie innych dzieci w trudnościach, rozwój empatii, lepsze rozumienie emocji i sposobów radzenia sobie w trudnych momentach dzięki "życiowym" przykładom i ciekawym kontekstom fabularnym, które dzieciom łatwo zapamiętać.

Poza opiniami testujących, uzyskaliśmy również pozytywne opinie nt. innowacji ze strony ekspertów z dziedziny pedagogiki i psychologii dziecięcej - nasz program zarekomendowała m.in. pani Anna Florek, pomysłodawczyni, założycielka i dyrektorka pierwszego niepublicznego przedszkola w Polsce, działającego od 1990 roku. Dzięki tym opiniom jesteśmy przekonani, że przekazany Państwu program ma szansę wzbogacić programy zajęć wielu przedszkoli w całym kraju, a także odpowiada zarówno na zdiagnozowane potrzeby i problemy w obszarze rozwoju emocjonalnego dzieci, jak również stanowi doskonałą inwestycję w dobrostan psychiczny i odporność następnych roczników dzieci na zdarzające się wokół kryzysy i niepokoje.