

UWAŻNA, BEZPIECZNA PRZESTRZEŃ – ŚWIĘTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI KONCENTRACJI

Trener: Justyna Tkocz- Zajęc

PRZEBIEG AKCJI

Świętowanie stanowiło podsumowanie ponad półrocznej pracy klasy nad umiejętnością koncentracji na wypowiedziach nauczyciela podczas lekcji języka polskiego. Proces nauki został zaplanowany i prowadzony zgodnie z metodologią Kids' Skills, a sama uroczystość miała podwójny charakter: nagrody dla uczniów oraz egzaminu kompetencyjnego dla trenerki.

Kompetencje trenera wykorzystane podczas wydarzenia

Trenerka wykazała się zaawansowanymi kompetencjami, również z zakresu II poziomu SKILLFUL GROUP.

- **acylitowanie procesu grupowego i wspieranie współpracy,**
- **rozwój umiejętności emocjonalnych uczniów** poprzez gry, ćwiczenia i zabawy oparte na samoświadomości,
- **prowadzenie działań profilaktycznych** – tworzenie bezpiecznej przestrzeni do wyrażania emocji, budowanie uważności i poczucia bezpieczeństwa w grupie.

Podczas świętowania każdy uczeń mógł stanąć na środku, głośno wyrazić dumę ze swoich postępów i otrzymać z rąk Dyrektorki szkoły symboliczną nagrodę – grę rozwijającą zdolność skupienia. Moment ten był nie tylko okazją do integracji i radości, ale też formą treningu odwagi, sprawczości i wzajemnego wsparcia.

Wymiar profilaktyczny i społeczny wydarzenia

- **Profilaktyczny:** dzieci doświadczwały sytuacji, w której pozytywne emocje i wspólne świętowanie stanowiły nagrodę za wysiłek i systematyczność. Dzięki temu wzmocniono mechanizmy ochronne wspierające zdrowie psychiczne i zapobieganie zachowaniom ryzykownym.
- **Społeczny:** wydarzenie zintegrowało klasę, pozwoliło uczniom odkryć wspólne zasoby i poczucie jedności, a także stworzyło przestrzeń do rozwijania wartości takich jak szacunek, wsparcie i solidarność.



AKCJA WSPIERAJĄCA PRĘŻNOŚĆ PSYCHICZNĄ

UZASADNIENIE

W trakcie akcji trenerka skutecznie rozwijała kluczowe elementy prężności psychicznej:

- **Budowanie kompetencji emocjonalnych** – uczniowie ćwiczyli rozpoznawanie i wyrażanie emocji związanych z nauką nowej umiejętności.
- **Wzmacnianie zasobów społecznych** – grupa tworzyła własne strategie (tajne szyfry, gry), wzmacniając więzi i wspólne poczucie sukcesu.
- **Rozwijanie poczucia sprawczości** – dzieci same współtworzyły proces nauki, a w czasie świętowania mogły publicznie potwierdzić swój udział i dumę z efektów.
- **Integracja profilaktyki uniwersalnej** – poprzez działania kształtujące zdrowe nawyki, bezpieczną atmosferę i uważność, całość wpisywała się w założenia profilaktyki pierwszorzędowej.
- **Rola trenera jako facylitatora prężności** – trenerka moderowała proces, dbała o klimat bezpieczeństwa i jednocześnie przeprowadziła wydarzenie jako swój egzamin kompetencyjny.

