

CICHO SZA !!

Trener: Kamila Wybraniec- Jakóbk

PRZEBIEG AKCJI

Podczas zajęć uczniowie, prowadzeni przez trenerkę, zastanawiali się, jaka umiejętność mogłaby poprawić atmosferę w klasie i zwiększyć ich komfort pracy. Zgodnie z zasadami Kids' Skills wspólnie wybrali umiejętność „cisza podczas pracy i ciche poruszanie się po korytarzach”.

Dzięki zastosowaniu narzędzi takich jak: język umiejętności, budowanie motywacji, określanie pomocników i świętowanie postępów, dzieci przez cały miesiąc ćwiczyły nowe zachowania, wspierały się, monitorowały postępy i uczyły się odpowiedzialności za klimat społeczny w grupie. Mimo że nie wszystkie elementy zostały opanowane w pełni, uczniowie wykazali ogromną determinację, współpracę oraz realny postęp – co stanowi fundament rozwoju przężności.

Trenerka wykazała się pełnym zakresem kompetencji wymaganych w metodyce Kids' Skills, Skillful Group i Skillful School:

- umiejętność budowania bezpiecznej atmosfery i pozytywnej narracji,
- facylitowanie współpracy i wspólnotowości,
- wzmacnianie mocnych stron dzieci,
- prowadzenie procesu zgodnie ze standardami Kids' Skills w szkole,
- integrację świętowania z założeniami profilaktyki uniwersalnej.

Trenerka zadbała o to, by świętowanie nie było jedynie rozrywką, ale stało się świadomym, metodycznym działaniem rozwojowym, które utrwala zdobyte umiejętności i wzmacnia czynniki chroniące.

Wymiar profilaktyczny i społeczny wydarzenia

Akcja wzmacniała prozdrowotne strategie regulacji emocji (ruch, zabawa, relaks), budowała pozytywne wzorce wsparcia rówieśniczego, uczyła bezpiecznych form ekspresji, zwiększała więzi i zapobiegało izolacji.

Jak również podkreślała znaczenie wspólnoty klasowej, wzmacniała odpowiedzialność za atmosferę grupy, umożliwiała doświadczanie sukcesu jako zespołu, dawała uczniom poczucie wpływu na jakość życia szkolnego.

AKCJA WSPIERAJĄCA PRĘŻNOŚĆ PSYCHICZNĄ

UZASADNIENIE

W trakcie akcji trenerka skutecznie rozwijała kluczowe elementy prężności psychicznej:

Budowanie kompetencji emocjonalnych

- nauka kontrolowania hałasu i regulowania pobudzenia,
- praca nad uważnością i samokontrolą,
- świętowanie jako forma pozytywnego wzmacniania emocji.

Wzmacnianie zasobów społecznych

- współpraca uczniów w realizacji celu,
- wzajemne wspieranie się podczas ćwiczeń,
- budowanie poczucia przynależności do grupy.

Rozwijanie poczucia sprawczości

- dzieci widziały, że ich wysiłek przynosi widoczne efekty,
- samodzielnie decydowały o wyborze umiejętności i sposobach jej realizacji,
- mogły celebrować sukces wynikający z własnej pracy.

Integracja profilaktyki uniwersalnej

- kształtowanie zachowań prospołecznych,
- wzmacnianie zdrowych wzorców funkcjonowania w grupie,
- aktywizowanie bezpiecznej, konstruktywnej aktywności.

Rola trenera jako facylitatora prężności

Trenerka kierowała procesem rozwoju umiejętności, budowała motywację i poczucie wpływu uczniów, stosowała narzędzia Kids' Skills wzmacniające zasoby, czuwała nad atmosferą bezpieczeństwa i radości.