

AKCJA KONCENTRACJA - POTRAFIĘ SIĘ SKONCENTROWAĆ

Trener: Agata Dziwoki

PRZEBIEG AKCJI

W klasie 8a zorganizowano Świątowanie Umiejętności, które było jednocześnie nagrodą dla uczniów za osiągnięcie celu rozwojowego – **nabycie umiejętności koncentracji**, jak i egzaminem praktycznym trenerki, potwierdzającym zdobycie tytułu Praktyczki Kids' Skills. Wydarzenie wpisywało się w założenia projektu rozwijającego kompetencje społeczne i emocjonalne oraz włączającego elementy profilaktyki uniwersalnej, wspierając rozwój prężności psychicznej uczniów.

Wprowadzenie i refleksja nad koncentracją: Trenerka rozpoczęła spotkanie od rozmowy kierowanej, w której uczniowie przypomnieli sobie czym jest koncentracja i jakie strategie ją wzmacniają. W tym etapie zastosowała skalowanie – narzędzie autodiagnozy i planowania rozwoju, umożliwiające uczniom:

- ocenę obecnego poziomu koncentracji na skali od 1 do 10,
- refleksję nad tym, jak osiągnęli aktualny poziom i jakie zasoby do tego wykorzystali,
- określenie docelowego poziomu koncentracji oraz wyznaczenie kolejnych kroków do osiągnięcia celu.

Kompetencje trenerki:

- facylitowanie autorefleksji i świadomego planowania rozwoju,
- stosowanie narzędzi wspierających budowanie strategii radzenia sobie z trudnymi sytuacjami,
- wspieranie uczniów w wykorzystywaniu własnych zasobów i strategii.

Podsumowanie nauki i skalowanie postępów: Uczniowie wspólnie podsumowali proces nauki koncentracji, oceniając swoje postępy na skali i analizując wyjątki – momenty, kiedy już osiągnęli wyższy poziom. Trenerka zadawała pytania wspierające refleksję:

- „Dzięki czemu udało Ci się dotrzeć do tego poziomu?”
- „Co robiłeś inaczej, gdy było Ci łatwiej się skoncentrować?”
- „Jaki jest Twój następny krok na skali?”

Działanie to rozwijało umiejętność autorefleksji, planowania i samodzielnego podejmowania decyzji, a także wzmacniało poczucie sprawczości i odpowiedzialności za własny rozwój.

Świątowanie sukcesu: Kulminacyjnym punktem było wspólne świętowanie przy pizzy, które umożliwiło uczniom doświadczenie radości z osiągnięcia celu, integrację grupy i wymianę pozytywnych doświadczeń. Trenerka pełniła rolę facylitatora pozytywnych interakcji, celebrując wysiłek i sukcesy uczniów, nie tylko efekt końcowy.

Kompetencje trenerki:

- celebrowanie sukcesów w duchu metody Kids' Skills,
- wzmacnianie relacji rówieśniczych i poczucia przynależności,
- utrwalanie nabytej umiejętności poprzez pozytywne doświadczenia społeczne.

AKCJA WSPIERAJĄCA PRĘŻNOŚĆ PSYCHICZNĄ

Rozwinięte umiejętności i kompetencje uczniów:

- **Kompetencje emocjonalne:** autorefleksja, regulacja uwagi i emocji, rozpoznawanie własnych zasobów.
- **Kompetencje społeczne:** wspieranie i docenianie postępów innych, integracja grupy, wymiana strategii koncentracji.
- **Poczucie sprawczości:** samodzielne skalowanie postępów, wyznaczanie celów i planowanie kolejnych kroków.
- **Strategie radzenia sobie:** korzystanie z narzędzia skalowania w praktyce, tworzenie planu działania w sytuacjach wymagających koncentracji.

Wymiar profilaktyczny i społeczny, świętowanie umiejętności pełniło rolę profilaktyki uniwersalnej, ponieważ:

- wzmacniało kompetencje emocjonalne i społeczne całej klasy,
- promowało pozytywne interakcje i wzajemne wsparcie,
- tworzyło atmosferę bezpieczeństwa i integracji, sprzyjającą rozwojowi zdrowych relacji rówieśniczych.

UZASADNIENIE

W trakcie akcji trenerka skutecznie rozwijała kluczowe elementy prężności psychicznej:

- **Budowanie kompetencji emocjonalnych:** uczniowie uczyli się obserwować własną uwagę, regulować emocje i korzystać z autorefleksji.
- **Wzmacnianie zasobów społecznych:** dzielenie się strategiami, wzajemne wsparcie, docenianie postępów innych.
- **Rozwijanie poczucia sprawczości:** świadome skalowanie postępów, wyznaczanie celów, planowanie kolejnych kroków.
- **Integracja profilaktyki uniwersalnej:** działania całej klasy wspierające pozytywne normy i współpracę.
- **Rola trenerki jako facylitatora prężności:** prowadzenie procesu skalowania, wspieranie autorefleksji, motywowanie i celebrowanie sukcesów.



AKCJA WSPIERAJĄCA PRĘŻNOŚĆ PSYCHICZNĄ

Rola trenera jako facylitatora prężności W ramach akcji „Koncentracja” trenerka przeprowadziła proces nauki umiejętności „potrafię się skoncentrować” zgodnie z metodą Kids’ Skills. Uczniowie rozmawiali o tym, co ich dekoncentruje, a co wzmacnia koncentrację oraz w jakich warunkach najłatwiej im się skupić.

Tworzyli indywidualne listy „Niezbędnik koncentracji”, identyfikując strategie i zasoby pomocne w utrzymaniu uwagi.

Umiejętność była ćwiczona w naturalnym kontekście – podczas lekcji i codziennych sytuacji szkolnych – co sprzyjało jej utrwaleniu. Kluczowym narzędziem pracy było skalowanie, stosowane jako forma autodiagnozy i planowania rozwoju. Uczniowie oceniali na skali od 1 do 10 swój poziom koncentracji, identyfikowali zasoby, które pozwoliły im osiągnąć obecny poziom, oraz planowali kolejne, realne kroki rozwoju.

Trenerka pełniła rolę facylitatorce prężności, wzmacniając autorefleksję, poczucie sprawczości i odpowiedzialność uczniów za własny proces uczenia się. Proces został domknięty świętowaniem sukcesu, które wzmocniło motywację, relacje rówieśnicze i poczucie wspólnoty.

Akcja „Koncentracja” była jednocześnie nagrodą dla klasy i egzaminem praktycznym trenerki, który zdała, skutecznie łącząc rozwój kompetencji poznawczych, emocjonalnych i społecznych z elementami profilaktyki uniwersalnej.

