

ŚWIĘTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI – PRACA NAD KONCENTRACJĄ I SKUPIENIEM

Trener: Hanna Pokorska

PRZEBIEG AKCJI

Po ukończeniu dwóch szkoleń Kid's Skills oraz Skillful Group trenerka zdecydowała się wdrożyć metodę Skillful Class w klasie 4a. Po zakontraktowaniu grupy i stworzeniu wspierającej, bezpiecznej atmosfery dzieci zadeklarowały chęć nauki nowej umiejętności – pracy nad koncentracją i skupieniem podczas lekcji.

Trenerka prowadziła proces w roli facylitatora: krok po kroku wspierała rozwój grupowy umiejętności, obserwowała dynamikę klasy, moderowała interakcje, wzmacniała pozytywne zachowania i zachęcała dzieci do refleksji nad własną uwagą i współpracą. Kompetencje trenerki obejmowały m.in.: facylitowanie nauki nowych umiejętności, wspieranie rozwoju emocjonalnego i społecznego, integrowanie elementów profilaktyki uniwersalnej oraz moderowanie pracy w grupie zgodnie z metodą Kids' Skills.

W trakcie nauki uczniowie pracowali nad koncentracją w czasie lekcji, stosując system nagród symbolizowany makaronami – pełen stoik oznaczał osiągnięcie gotowości do świętowania. Dodatkowo dzieci zrealizowały projekt grupowy – plakaty „Bezpieczne wakacje”, które rozwiesiliśmy w szkole, co wzmocniło ich umiejętności współpracy, planowania i odpowiedzialności.

Kulminacyjnym punktem pracy nad umiejętnością był wyjazd klasy do Londynu w maju 2025 r. – pierwszy w historii szkoły tygodniowy wyjazd zagraniczny uczniów klasy 5. Trenerka monitorowała i wspierała proces, pomagając dzieciom radzić sobie z nowymi wyzwaniami, samodzielnością i potrzebą koncentracji w różnych sytuacjach, w tym podczas zajęć i przestrzegania zasad bezpieczeństwa.

Świętowanie umiejętności odbyło się w formie wspólnego gotowania makaronu, jego konsumpcji oraz wyjścia do kina, co stanowiło nagrodę za systematyczną pracę nad koncentracją i współpracą. Całe wydarzenie było jednocześnie egzaminem kompetencji trenerki, pokazującym jej umiejętność facylitowania rozwoju społeczno-emocjonalnego grupy w praktyce.

AKCJA WSPIERAJĄCA ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI

Wymiar społeczny i profilaktyczny

Działania wspierały rozwój współpracy, wzajemnego szacunku i empatii w klasie. Uczniowie mieli okazję ćwiczyć koncentrację i uważne słuchanie w naturalnym kontekście lekcyjnym oraz w sytuacjach wyjazdowych, doświadczając korzyści płynących ze wspólnego działania i odpowiedzialności za grupę.

Wyjazd do Londynu oraz realizacja projektów grupowych wzmocniły poczucie sprawczości i samodzielności dzieci, a jednocześnie stanowiły praktyczne ćwiczenie umiejętności społecznych i emocjonalnych.

UZASADNIENIE

Zgodnie z kategoriami prof. Ogińskiej-Bulik, akcja przyczyniła się do rozwoju prężności psychicznej poprzez:

- **Budowanie kompetencji emocjonalnych** – rozwijanie koncentracji, uważności i radzenia sobie z emocjami w trakcie lekcji i podczas wyjazdu.
- **Wzmacnianie zasobów społecznych** – współpraca w parach i grupach, realizacja projektów i wspólne działania podczas wyjazdu.
- **Rozwijanie poczucia sprawczości** – samodzielne podejmowanie decyzji w pracy grupowej i w nowych sytuacjach wyjazdowych.
- **Integrację profilaktyki uniwersalnej** – nauka koncentracji, współpracy i odpowiedzialności w naturalnym, bezpiecznym kontekście szkolnym i poza szkołą.
- **Rola trenera jako facylitatora prężności** – obserwacja, moderowanie działań, wspieranie refleksji, wzmacnianie pozytywnych postaw i kompetencji emocjonalnych.

Trenerka zdała egzamin kompetencji praktyka Kids' Skills, ponieważ skutecznie prowadziła grupę w nauce i utrwalaniu trudnej umiejętności koncentracji i współpracy. Umożliwiła dzieciom praktyczne zastosowanie zdobytych kompetencji, integrowała elementy profilaktyki uniwersalnej i wzmacniała prężność psychiczną uczestników. Świątowanie w kinie oraz w ramach wspólnego gotowania było symbolicznym i praktycznym potwierdzeniem sukcesu klasy i skuteczności pracy trenerskiej.

