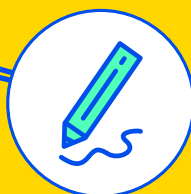
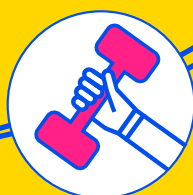
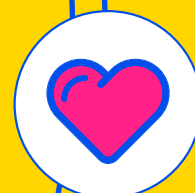


Ja w świecie emocji

Raport z realizacji pierwszej edycji
programu na godziny wychowawcze
w roku szkolnym 2023/24





Spis treści

Założenia i cele

4

Lekcje pełne emocji!

Jak przebiegała realizacja programu w szkołach?

5

Ścieżki rozwoju

Jak udział w programie wpłynął na uczniów i wychowawców?

7

Wnioski i rekomendacje na przyszłość

10

Rozpoczęłam projekt w mojej klasie ze względu na to, że uczniowie w tym oddziale byli mocno podzieleni na rywalizujące ze sobą grupy. Dzięki projektowi moi uczniowie stali się bardziej empatyczni wobec siebie nawzajem. Efekty są bardzo widoczne! (...)

Dzieci spojrzwały na siebie w inny niż dotychczas sposób. Oddział jest znacznie bardziej zgrany. Grupy nadal istnieją, ale starają się ze sobą współpracować, a nie rywalizować. Dziękuję!

pani Joanna, szkoła podstawowa w Kielcach

Ja w świecie emocji

Jedyny taki program na zajęcia z wychowawcą w szkołach podstawowych

Wiele dokumentów opisuje, jak powinna być zorganizowana praca szkoły, jakich treści powinna nauczać i w jaki sposób, jak udzielana jest pomoc psychologiczno-pedagogiczna, kto i jakie lekcje może prowadzić oraz jakie są prawa i obowiązki dzieci czy nauczycieli. Wydawnictwa tworzą programy nauczania, następnie rozkłady lekcji do proponowanych programów dla poszczególnych przedmiotów. Powstają nowe podręczniki, nowe obudowy metodyczne dla nauczycieli różnych szczebli edukacji.

Nie istniał do niedawna dokument, który proponowałby nauczycielom realizację konkretnych tematów w ramach lekcji z wychowawcą. Niejednokrotnie te 45 minut z wychowawcą pochłaniały sprawy organizacyjne – jednych dotyczyły, innych nie. Godzina wychowawcza to czasami godzina na przeczekanie lub dodatkowa matematyka. Innym razem czas na rozwiązywanie klasowych konfliktów w intuicyjny sposób.

Fundacja Uniwersytet Dzieci stworzyła curriculum dla godzin z wychowawcą dla klas 5-6 oraz 7-8 szkół podstawowych. Propozycję, która pozwala rozwijać kompetencje w zakresie zarządzania emocjami, jak się okazało po roku pilotażowego działania, nie tylko uczniów, ale również nauczycieli. Program na godziny wychowawcze został zaopiniowany przez ekspertów i uzyskał pozytywną notę.

Zapraszamy do zapoznania się z wnioskami i oceną realizacji wyjątkowego w skali polskiej edukacji programu lekcji.



➤ Założenia i cele

Żyjemy w świecie nieprzewidywalnych zmian, a kompetencje społeczne są tymi, które pozwalają na szybkie przystosowanie się do zmieniającej się rzeczywistości. Ich fundamentem jest zdolność zarządzania emocjami, która odpowiednio rozwijana, pozwala efektywnie reagować w różnych sytuacjach, zwiększa szansę na sukces zawodowy, a co najważniejsze, prowadzi do szczęśliwego i spełnionego życia. Jest to bez wątpienia kluczowa umiejętność także w kontekście profilaktyki zdrowia psychicznego, które w ostatnich latach uległo znacznemu pogorszeniu.

Zarządzanie emocjami to kompetencja, która nie jest uwzględniana w podstawowej edukacji jako osobny przedmiot. Nie jest też rozwijana w systematycznym rytmie, powszechnie dostępnym dla wszystkich uczniów w kraju. Gdyby jednak przyrzeć się zajęciom z wychowawcą, łatwo można zauważyć ich ogromny potencjał, aby tę lukę wypełnić. Ważną rolę odgrywa tutaj wychowawca, który w szkolnym środowisku ma dla ucznia szczególne znaczenie i może towarzyszyć mu w procesie rozwoju. Aby jednak robił to skutecznie, potrzebuje wsparcia merytorycznego.

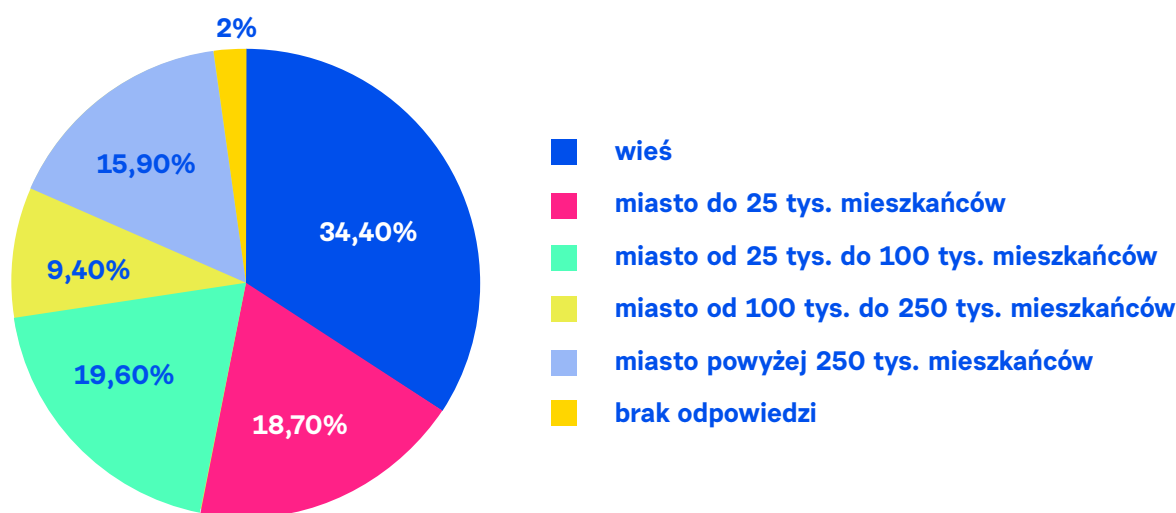
Z myślą o wychowawcach i uczniach szkół podstawowych powstał program realizacji godzin wychowawczych pt. „**Ja w świecie emocji**”. Wyjątkowa propozycja w skali kraju, gdyż do zajęć z wychowawcą nie istnieją założenia podstawy programowej, podręczniki czy zeszyty ćwiczeń.

- ➔ Program pozwala zaplanować pracę z nastolatkami, zaopiekować ich potrzeby, a także zintegrować uczniów – stworzyć zespół klasowy.
- ➔ Dostarcza on gotowych narzędzi, niezbędnych do zapewnienia uczniom odpowiedniego wsparcia w zakresie radzenia sobie z emocjami, budowania pozytywnych relacji z otoczeniem, rozpoznawania własnego potencjału.
- ➔ Program bazuje na gotowych scenariuszach lekcji wychowawczych, przygotowanych we współpracy ze specjalistami – psychologami i pedagogami.
- ➔ Podstawą do ich projektowania była metoda pytań i doświadczeń, tj. metoda opracowana przez Fundację Uniwersytet Dzieci, aktywizująca uczniów, bazująca na ich ciekawości oraz angażująca do samodzielnego działania.

➤ Lekcje pełne emocji! Jak przebiegała realizacja programu w szkołach?

Rekrutację do pilotażowej edycji programu rozpoczęliśmy w sierpniu 2023 r. Zainteresowanie przerosło nasze oczekiwania. Szacowaliśmy, że zgłosi się **ok. 500 nauczycieli**, tymczasem zapisało się **2 170 wychowawców z 39 880 uczniami!** Taki wynik to tylko dowód na to, że program wpiszał się w aktualne potrzeby edukacyjne, a temat rozwijania inteligencji emocjonalnej uczniów jest ważny dla nauczycieli.

Uczestnicy pochodzili z całej Polski, zarówno z małych, jak i większych miejscowości.



Nauczyciele otrzymali rozkład tematów na 36 lekcji, ponieważ lekcja wychowawcza odbywa się raz w tygodniu. Uwzględniliśmy różnice i wyzwania rozwojowe uczniów, ich zainteresowania oraz doświadczenia, dlatego nauczyciele mieli do dyspozycji osobne rozkłady lekcji dla klas 5-6 i 7-8. Poniżej kilka przykładowych tematów, będących częścią rozkładów lekcji:

- ✘ „Co mogę zrobić ze swoim smutkiem?”
- ✘ „Jak nie przejmować się oceną innych?”
- ✘ „Dlaczego słowa ranią?”
- ✘ „Jak radzić sobie z nadmiernymi oczekiwaniami?”

Lekcja o empatii była w mojej klasie bardzo potrzebna. Dzieci na początku bagatelizowały istotę tego zjawiska. Dzięki ćwiczeniom zdali sobie sprawę, że bez empatii nie ma współpracy oraz dobrych relacji. Z ciekawością przyjęły wykład oraz informację o neuronach lustrzanych. – pani Beata po realizacji lekcji pt. „Czym jest empatia?”

To bardzo ciekawa i wiele wnosząca lekcja. Uczniowie początkowo myślący stereotypami zaczynają rozumieć i inaczej odbierać działania wielu kolegów i koleżanek, gdy zaczynają rozumieć, czym jest wrażliwość. Podczas zajęć padają wypowiedzi, że niektóre zachowania do tej pory nie były odbierane jako przejaw wrażliwości. W naszej klasie jest wiele wrażliwych osób. – pani Olga po realizacji lekcji pt. „Czy każdy może być wrażliwy?”

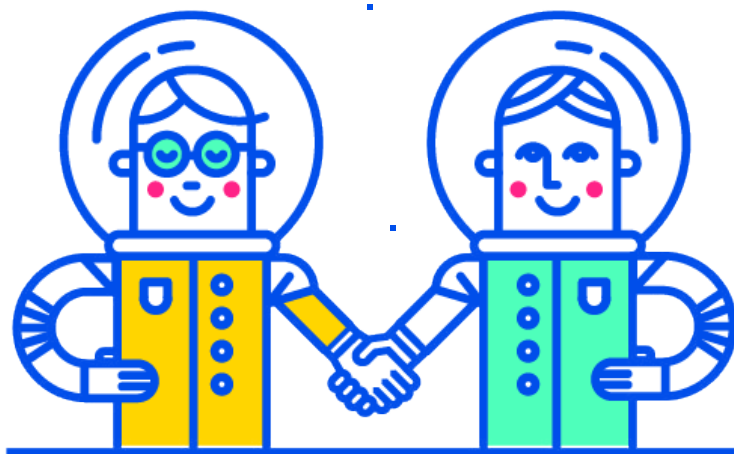
Lekcja była bardzo potrzebna w mojej klasie, ponieważ ostatnimi czasy miała miejsce poważna sytuacja konfliktowa. Po przeprowadzeniu lekcji zauważyłam wyraźną poprawę w zachowaniu dzieci. – pani Martyna po realizacji lekcji pt. „Jak zrozumieć konflikt?”

Podczas zajęć uczniowie rozpoznawali emocje w sobie i u innych, poznawali techniki radzenia sobie ze złością, strachem albo smutkiem, ale także budowali relacje z innymi, uczyli się dbać o swoje granice, rozwiązywać konflikty i poznawali swoje mocne strony. Pracowali aktywnie – w zespołach oraz indywidualnie, dyskutowali, analizowali przypadki czy odgrywali role.

Poza udziałem w lekcjach uczniowie mogli pracować także indywidualnie w domach, realizując różne zadania rozwojowe. Dodatkowym narzędziem aktywizującym była Talia Inspiracji – zestaw 29 kart z propozycjami różnych ćwiczeń i obserwacji. Młodzi mogli losować zadania na nadchodzący tydzień, wymieniać się nimi, notować spostrzeżenia, a wszystko po to, by lepiej poznać samych siebie i budować zdrową samoocenę. Część uczniów założyła teczki projektowe, aby gromadzić w nich refleksje związane z zajęciami czy pracą własną.

Po każdej lekcji nauczyciele nadsyłali krótkie relacje. Na ich podstawie wiemy, że łącznie we wszystkich klasach realizujących program odbyło się aż **10 032 lekcji!**

Program był realizowany z różną regularnością w zależności od nauczycieli, ich potrzeb i możliwości. Zwróćmy uwagę, że aż **525 wychowawców wraz z 9 403 uczniami zrealizowało przynajmniej 15 lekcji zaplanowanych w programie.** Tych nauczycieli zapytaliśmy o refleksje w ankiecie podsumowującej.

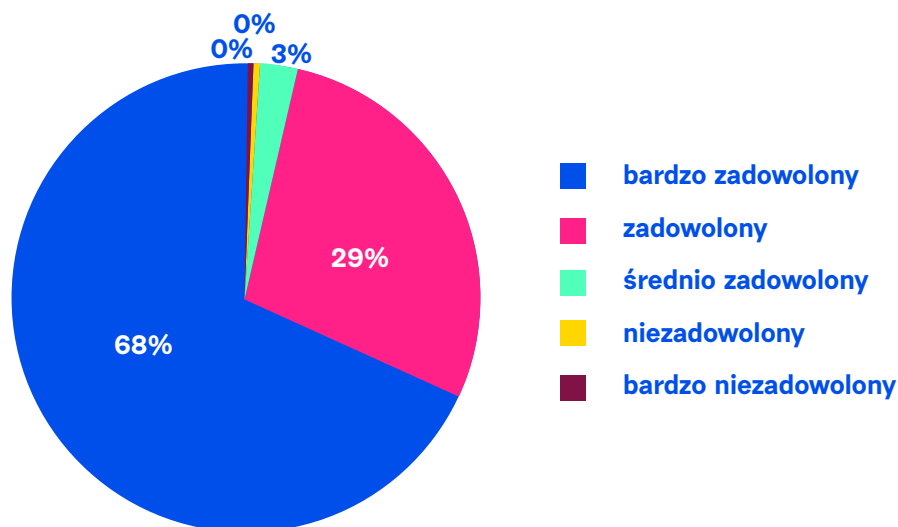


> Ścieżki rozwoju Jak udział w programie wpłynął na uczniów i wychowawców?

Uczniowie

Celem ogólnym projektu było wspieranie rozwoju kompetencji emocjonalnych i społecznych uczniów, ich samoświadomości, a także postawy odpowiedzialności za siebie i innych ludzi.

Aż 97% nauczycieli przyznało, że uczniowie są zadowoleni z udziału w programie.



W ankiecie zapytaliśmy nauczycieli o to, co dało młodzieży uczestnictwo w programie. Zdecydowana większość wskazywała na wzmocnienie integracji klasy. Uczniowie stali się bardziej otwarci na siebie wzajemnie, przełamywali bariery komunikacyjne. Poprawiły się relacje w klasie, nadwyrażone w niektórych przypadkach przez konflikty. Liczne ćwiczenia, oparte przede wszystkim na pracy w grupach, umożliwiły rozwój umiejętności współpracy.

Równie często nauczyciele podkreślali, że uczniowie zyskali większą świadomość własnych emocji, dzięki temu mogli lepiej zrozumieć siebie i swoje potrzeby, bardziej refleksyjnie podchodzić do swoich zachowań. Rozwinęli umiejętność rozpoznawania, nazywania emocji i radzenia sobie z nimi, wzrosła także ich empatia.

Wielu wychowawców wskazało także, że dzięki udziałowi w programie uczniowie zidentyfikowali swoje mocne strony i wzmocnili poczucie własnej wartości, to przełożyło się pozytywnie na ich postawy i samopoczucie.

Klasa początkowo była bardzo zamknięta w sobie, uczniowie skonfliktowani i nieufni z niską wiarą we własne umiejętności i swoją wartość jako człowieka. Zajęcia pozwoliły im przełamać pewne bariery, zmienić pewne zachowania czy postawy. Stali się bardziej ciekawi siebie nawzajem i otwarci. Wyraźnie poprawiło się również myślenie uczniów o własnych mocnych stronach. – pani Barbara, szkoła podstawowa w Borkach

Uczniowie otworzyli się na rozmowę na tematy, które są dla nich ważne lub ich dotyczą, ale nie mieli okazji do zaprezentowania swojego zdania. Byli szczerzy i autentyczni. Oddali się autorefleksji, zyskali większą świadomość własnych emocji i procesów, które zachodzą zarówno w nich, jak i we wszystkich innych ludziach. Nauczyli się nazywać własne emocje. Zauważyli problemy innych, nazwali (nie zawsze głośno) swoje. – pani Diana, szkoła podstawowa w Poznaniu

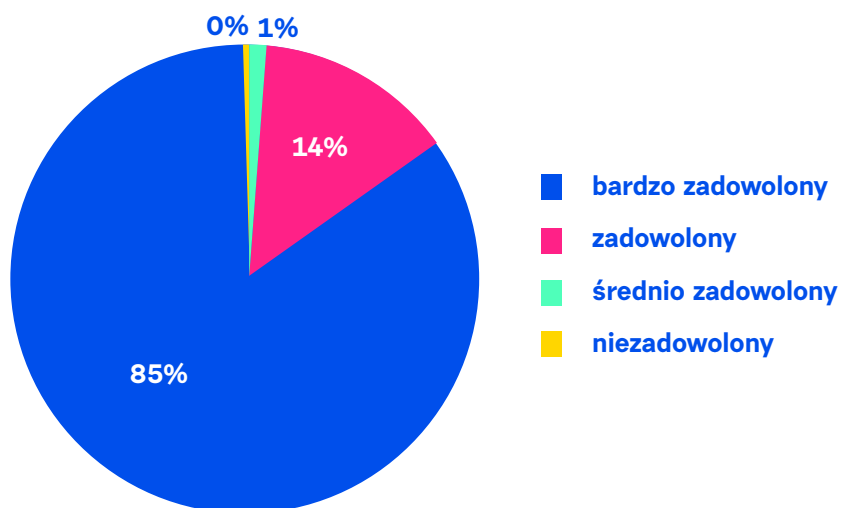
Myślę, że uczniowie bardziej otworzyli się na siebie. Mają też większą autorefleksję i potrafią formułować swoje odczucia, potrzeby. Niektóre zadania naprawdę pozwoliły im nauczyć się nowych postaw wobec innych oraz poznać samych siebie. – pani Magdalena, szkoła podstawowa w Górach Wysokich

Uczniowie chętnie angażowali się w zajęcia, ponieważ tematyka była związana z ich codziennym życiem. Dzięki zajęciom przygotowali się do szkolnych wycieczek, lepiej poznali siebie i swoje emocje, nauczyli się gospodarować czasem. Nauczyli się tolerancji i empatii. – pani Magdalena, szkoła podstawowa w Czechowicach-Dziedzicach

Wychowawcy

Praca z gotowymi materiałami Fundacji Uniwersytet Dzieci, przygotowanymi we współpracy ze specjalistami, zapewniła komfort każdemu wychowawcy – także temu, który nie czuł się kompetentny w realizacji lekcji dotyczących np. zarządzania emocjami. Wraz ze scenariuszem lekcji nauczyciel otrzymywał szczegółowe instrukcje realizacji zadań, przykładowe pytania do rozmowy z uczniami, a przede wszystkim porcję specjalistycznej wiedzy, przygotowaną prostym językiem.

Aż 99% nauczycieli wyraziło zadowolenie z realizacji programu.



W ramach ewaluacji projektu nauczyciele wskazali, że program okazał się realnym wsparciem dla nich jako wychowawców. Wielu podkreślało, że uzupełniło lub zaktualizowało swoją wiedzę, poznało nowe metody, techniki i narzędzia do pracy z uczniami. Tym samym wzmocniła się pewność siebie nauczycieli w prowadzeniu zajęć rozwijających inteligencję emocjonalną, dzięki czemu mogli skuteczniej wspierać swoich wychowanków, oferując im przemyślane, systematyczne podejście do nauki zarządzania emocjami.

Wielu wychowawców wskazało, że realizacja programu zainspirowała ich do przyjrzenia się własnym emocjom, dostarczyła praktycznych wskazówek, które mogli wykorzystać nie tylko zawodowo, ale i prywatnie.

Jedną z najczęściej wymienianych przez nauczycieli korzyści było wzmocnienie ich więzi z uczniami. Nauczyciele podkreślali, że lepiej poznali swoich wychowanków, ich historie i potrzeby, co przyczyniło się do budowy większego zaufania i głębszego zrozumienia.

Jako nauczyciel, który po raz pierwszy prowadzi godziny wychowawcze, zyskałam profesjonalne wsparcie w postaci scenariuszy i materiałów dydaktycznych. Program był nieocenioną bazą inspiracji do prowadzenia rozmów z młodzieżą. Zakres tematyczny lekcji pozwalał na dostosowanie tematyki do aktualnych problemów mojej klasy. Zapoznając się z materiałami, dokonywałam indywidualnej refleksji oraz rozwijałam swoje kompetencje w zakresie zarządzania emocjami. – pani Dorota, szkoła podstawowa w Marcinowicach

Poznałam bliżej swoich uczniów i ich historie. Zwiększyła się więź między nami i między uczniami w klasie. Wiem, nad czym muszę popracować, jeśli chodzi o klasę, ale też o mnie. – pani Kinga, szkoła podstawowa w Pruszkowie

Nie mam dużych doświadczeń psychologicznych, a projekt wyposażył mnie w podstawową wiedzę na temat zachowań ludzkich. Sama skorzystam z wielu rad np. o polepszeniu nastroju. Uczniowie docenili, że staram się z nimi szczerze rozmawiać, że mogą mówić to, co naprawdę myślą. – pani Aleksandra, szkoła podstawowa w Palmierowie



➤ Wnioski i rekomendacje na przyszłość

Program „Ja w świecie emocji” zdobył uznanie nauczycieli i potwierdził, że rozwijanie kompetencji społeczno-emocjonalnych może i powinno być nieodłącznym elementem edukacji szkolnej. Dlatego warto kontynuować inwestycje w działania zwiększające świadomość znaczenia inteligencji emocjonalnej. Kluczowa jest także dalsza promocja programu, aby kolejni wychowawcy mogli wzbogacić swój warsztat o sprawdzone narzędzia, a uczniowie mieli możliwość korzystania z wartościowych lekcji.

Imponująca liczba uczestników oraz pozytywne efekty pilotażu zachęcają, by rozważyć rozszerzenie programu w przyszłości na inne klasy i poziomy edukacyjne – aby jak najwięcej uczniów mogło skorzystać z lekcji zarządzania emocjami.

Opinie nauczycieli na temat przydatności programu mogą wskazywać, że ich wcześniejsze przygotowanie do roli wychowawcy, szczególnie w zakresie rozwijania kompetencji społecznych i emocjonalnych, było niewystarczające. Warto więc zrewidować programy kształcenia przyszłych nauczycieli, wzbogacić je o obowiązkowe szkolenia i warsztaty z zakresu inteligencji emocjonalnej, aby nauczyciele byli jak najlepiej przygotowani do pełnienia roli wychowawcy już od początku swojej kariery.

Z nadzieją patrzymy w przyszłość. Do kolejnej edycji programu, która wystartowała w sierpniu 2024 r. dołączyli już nowi nauczyciele. Wiemy, że razem możemy tworzyć jeszcze większe wsparcie dla młodych ludzi w ich codziennych wyzwaniach.

Jako Fundacja Uniwersytet Dzieci nie moglibyśmy inspirować i wspierać innych, gdybyśmy sami nie mieli skąd czerpać sił. Serdecznie dziękujemy wszystkim Partnerom za dostrzeżenie potencjału naszego pomysłu i umożliwienie jego wdrożenia.

Partnerzy programu „Ja w świecie emocji”:



Norwegian Ministry
of Foreign Affairs



➤ Fundacja Uniwersytet Dzieci

Jesteśmy Fundacją non-profit, która pozytywnie zmienia edukację! Od 2007 roku kształtujemy naukowe myślenie dzieci, uczymy je skutecznego działania, a także rozwijamy postawę przedsiębiorczą i umiejętność zarządzania emocjami.

Naszą misję realizujemy poprzez dwa programy:



Uniwersytet Dzieci w Klasie

dla dzieci i nauczycieli w szkołach podstawowych w całej Polsce



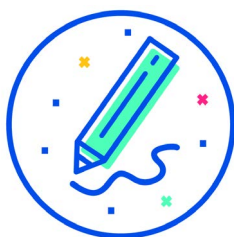
Uniwersytet Dzieci

największy dziecięcy uniwersytet w Polsce

Współtworzymy edukację w Polsce — w serwisie wklasie.uniwersytetdzieci.pl udostępniamy darmowe scenariusze lekcji, projekty edukacyjne, miniwykłady z udziałem naukowców oraz organizujemy szkolenia, konferencje i webinary dla nauczycieli.



ponad **150 000 uczniów** uczestniczących w projektach Uniwersytetu Dzieci w Klasie



blisko **8 000 nauczycieli i wychowawców** realizujących projekty w roku szkolnym 2023/24



ponad **177 000 użytkowników** serwisu wklasie.uniwersytetdzieci.pl



ponad **500 scenariuszy lekcji** dostępnych w naszym serwisie

Honorowy patronat nad naszą działalność objął:



Minister
Edukacji