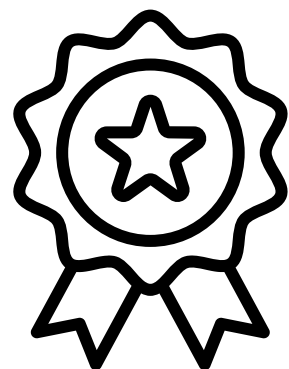




Ilona Lipska

Barcelona



- **Terapia sztuką, muzyką i tańcem w klasie integracyjnej**

- **Joga i medytacja dla nauczycieli: bądź wspaniałym nauczycielem, bądź najlepszą wersją siebie**

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Kurs "ART, MUSIC AND DANCE THERAPY FOR AN INCLUSIVE CLASSROOM" (Sztuka, muzyka i taniec w edukacji włączającej) pokazał mi wiele możliwości wykorzystania szeroko pojętej sztuki w codziennej pracy. Miałam możliwość przekonać się na własnej skórze, jakim potężnym narzędziem w kontakcie z dzieckiem jest sztuka. Nawiązałam wiele relacji (również międzynarodowych), które pozwolą mi na dalszą wymianę doświadczeń i może w przyszłości wspólne projekty. Szkolenie było naprawdę niesamowite. Mam już po tym szkoleniu wiele nowych pomysłów na zajęcia.



W drugim tygodniu uczestniczyłam w kursie "Yoga and Meditation for Educators: Be a Great Teacher, Be Your Best Self" (Joga i medytacja dla nauczycieli: bądź świetnym nauczycielem, bądź najlepszym sobą). Podczas kursu dowiedziałam się jak z wykorzystaniem jogi oraz technik uważności, można zadbać o nasz (zarówno dzieci jak i dorosłych) dobrostan, jak poznać i zaakceptować nasze emocje oraz w jaki sposób ograniczyć codzienny stres. Otrzymałam wiele interesujących inspiracji, które na pewno wykorzystam w swojej pracy. Nawiązałam wiele międzynarodowych relacji, które pozwoliły mi na wymianę doświadczeń. Mam nadzieję, że zaowocują one w przyszłości współpracą przy międzynarodowych projektach.













Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów

W ramach wdrażania zdobytej wiedzy i umiejętności po odbytych kursach Erasmus, zrealizowałam szereg działań mających na celu wspieranie uczniów w rozwijaniu ich kompetencji emocjonalnych, społecznych i komunikacyjnych. Podczas zajęć dodatkowych w klasach I-III (uczniowie chodzący do świetlicy szkolnej) podejmowaliśmy następujące działania:

- 1. Rozwijanie kompetencji emocjonalnych uczniów - Poprzez ćwiczenia z zakresu muzykoterapii, arteterapii oraz elementów jogi dzieci uczyły się rozpoznawać i nazywać swoje emocje, identyfikować ich źródła oraz wyrażać je w sposób akceptowalny społecznie. Wykorzystywałam różnorodne techniki plastyczne, improwizację ruchową i muzyczną, a także ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne.**
- 2. Radzenie sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym - Regularnie prowadziliśmy krótkie sesje uważności (mindfulness), ćwiczenia oddechowe oraz relaksacyjne, które pomagały uczniom w wyciszeniu się, regulowaniu napięcia oraz zwiększaniu koncentracji uwagi.**
- 3. Uważność na emocje i potrzeby innych - Podczas wspólnych działań artystycznych i ruchowych dzieci uczyły się empatii oraz dostrzegania emocji i potrzeb kolegów i koleżanek. Stworzyliśmy przestrzeń do rozmów, słuchania siebie nawzajem i współpracy.**
- 4. Stymulacja zmysłów i rozwój sensoryczny - Zajęcia arteterapeutyczne oraz muzyczne angażowały różne zmysły – dotyk, wzrok, słuch, ruch – co sprzyjało integracji sensorycznej i zwiększało zaangażowanie uczniów w proces dydaktyczny.**



Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów

- 5. Rozwijanie kompetencji komunikacyjnych -** Poprzez zabawy teatralne, dramę, dyskusje w kręgu oraz tworzenie wspólnych projektów dzieci ćwiczyły umiejętność wyrażania własnego zdania, słuchania innych, rozwiązywania konfliktów oraz budowania porozumienia w grupie.
- 6. Rozwijanie kreatywności i wyobraźni -** Sztuka i ruch były przestrzenią do swobodnej ekspresji, rozwijania wyobraźni i twórczego myślenia. Uczniowie tworzyli prace indywidualne i grupowe, wykorzystywali różnorodne materiały oraz uczestniczyli w improwizacjach muzyczno-ruchowych.
- 7. Wzmacnianie współpracy i pracy zespołowej -** Działania odbywały się głównie w grupach, co umożliwiło rozwijanie kompetencji społecznych, takich jak współpraca, dzielenie się odpowiedzialnością, wspólne planowanie i realizowanie działań.
- 8. Zorganizowaliśmy obchody Międzynarodowego Dnia Jogi, podczas których, wspólnie na terenie szkoły mogliśmy zintegrować się jako społeczność i wspólnie uczestniczyć w ćwiczeniach jogowych.**

Dzięki wdrożeniu wiedzy i umiejętności zdobytych na kursach Erasmus, moje działania jako nauczyciela stały się bardziej świadome, uważne na potrzeby emocjonalne uczniów i ukierunkowane na ich holistyczny rozwój. Dzieci chętnie uczestniczyły w zajęciach, a pozytywne efekty były widoczne zarówno w ich samopoczuciu, jak i w atmosferze panującej w klasie.



Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów





Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów





Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów





Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów

