

## **Innowacja pedagogiczna:**

### **„Chwila spokoju – relaksacja i wyrażanie emocji poprzez sztukę”**

#### **Miejsce realizacji:**

Zespół Szkół Specjalnych w Opolu przy ul. Torowej 7

#### **Adresaci:**

Uczniowie w wieku 16–24 lat z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym.

**Termin realizacji:** grudzień 2025 – maj 2026

#### **Osoby realizujące projekt:**

- mgr Anna Dobrowolska
- mgr Agata Wojczyszyn

#### **Wprowadzenie**

W pracy z uczniami z niepełnosprawnością intelektualną szczególnie ważne jest zapewnienie im poczucia bezpieczeństwa, spokoju i możliwości swobodnego wyrażania emocji. Uczniowie ci często doświadczają napięcia, trudności w komunikacji i stresu, dlatego warto wprowadzać do edukacji elementy relaksacji, arteterapii i terapii zmysłów.

Innowacja „Chwila spokoju – relaksacja i wyrażanie emocji poprzez sztukę” wspiera rozwój emocjonalny i społeczny uczniów poprzez działania terapeutyczne z wykorzystaniem muzyki, plastyki, ruchu, światła, zapachu i słowa. Zajęcia sprzyjają rozluźnieniu, pomagają w odreagowaniu napięć, budują pozytywne emocje i wspierają samoświadomość.

Umożliwiają uczniom poznawanie i nazywanie emocji, rozwijanie umiejętności komunikacyjnych, doświadczanie radości ze wspólnego działania oraz odkrywanie indywidualnych sposobów radzenia sobie z napięciem i stresem.

Innowacja ta wspomaga uczniów w funkcjonowaniu społecznym i w relacjach z rówieśnikami. Zwiększy ich poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego, a także wpłynie na ogólne samopoczucie i gotowość do podejmowania aktywności w codziennym życiu.

## **Cele innowacji**

### **Cele ogólne**

- Stworzenie uczniom warunków do relaksu, samowyróżania i redukcji napięcia emocjonalnego poprzez różne formy aktywności artystycznej.
- Wspieranie dobrostanu psychicznego uczniów poprzez połączenie metod relaksacyjnych z twórczą ekspresją artystyczną.
- Wzmacnianie pewności siebie i poczucia sprawczości u uczniów.
- Wspieranie integracji zespołu klasowego oraz doskonalenie umiejętności współpracy z innymi.

### **Cele szczegółowe**

- tworzenie bezpiecznej przestrzeni do wyciszenia i kreatywności,
- rozwijanie umiejętności relaksacji i koncentracji,
- uczenie się rozpoznawania swoich nastrojów,
- poznanie różnych sposobów wyrażania emocji,
- rozwijanie poczucia bezpieczeństwa i zaufania,
- wzmacnianie samooceny i pozytywnego obrazu siebie,
- doświadczanie przyjemności z uczestnictwa w twórczym działaniu,
- uczenie się współpracy i empatii.

### **Charakterystyka grupy docelowej**

Innowacja adresowana jest do uczniów Szkoły Przysposabiającej do Pracy – osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym. Uczniowie typowani przez wychowawców klas, mający problemy z samoregulacją zachowań, nadwrażliwością, trudnościami w regulacji emocji, z trudnościami w kontaktach społecznych. Zajęcia będą prowadzone w sposób dostosowany do możliwości każdego ucznia, z uwzględnieniem jego poziomu rozwoju, tempa pracy i indywidualnych potrzeb edukacyjnych. Udział w zajęciach relaksacyjno-artystycznych może znacząco wspomóc ich funkcjonowanie.

### **Treści i formy realizacji**

- relaksacja przy dedykowanych gatunkach muzycznych,
- różne formy i metody działań autoterapeutycznych,
- wykorzystanie opowiadań terapeutycznych,
- relaks w otoczeniu natury,
- aromatoterapia
- chromoterapia

### **Metody pracy**

- muzykoterapia (relaksacyjna i aktywna),
- plastykoterapia (rysunek, malowanie, lepienie),
- aromaterapia,
- chromoterapia (terapia kolorem i światłem),

- relaksacja słowna (bajkoterapia, wizualizacje),
- taniec i ruch przy muzyce,
- elementy mindfulness – uważność i oddech.

### Środki dydaktyczne

- Farby, kredki, pastele, glina, tkaniny, instrumenty perkusyjne, lampki LED, olejki eteryczne, sprzęt audio, tablica multimedialna, poduszki relaksacyjne, bajki terapeutyczne, obrazy, świece LED.

### Przewidywane osiągnięcia uczniów

Uczeń:

- potrafi się wyciszyć i odprężyć,
- rozpoznaje emocje i potrafi je wyrażać w bezpieczny sposób,
- rozwija ekspresję twórczą i zmysły,
- jest bardziej pogodny i spokojny,
- poprawia komunikację niewerbalną,
- chętniej uczestniczy w zajęciach grupowych,
- zyskuje poczucie sukcesu i wartości.

### Sposoby ewaluacji

Ewaluacja innowacji ma na celu ocenę skuteczności podejmowanych działań, stopnia zaangażowania uczniów oraz wpływu zajęć na ich samopoczucie, funkcjonowanie emocjonalne i społeczne.

Proces ewaluacji będzie prowadzony w sposób ciągły, dostosowany do możliwości uczestników, z wykorzystaniem metod obserwacyjnych i analitycznych.

- **Obserwacja uczniów podczas zajęć** – analiza zachowań, zaangażowania, reakcji emocjonalnych, sposobów komunikacji i współpracy w grupie.
- **Analiza wytworów uczniów** – prace plastyczne, kompozycje, formy ekspresji artystycznej będą stanowiły źródło informacji o nastroju, emocjach i rozwoju uczestników.
- **Notatki i arkusze obserwacji nauczyciela** – zapisy refleksji po każdych zajęciach, ocena postępów indywidualnych i grupowych.
- **Rozmowy indywidualne i grupowe** – krótkie rozmowy z uczniami o ich samopoczuciu, emocjach i odczuciach związanych z zajęciami (dostosowane do możliwości komunikacyjnych).
- **Dokumentacja fotograficzna** (za zgodą rodziców/opiekunów) – rejestrowanie działań twórczych i przebiegu wybranych zajęć jako ilustracja efektów pracy.
- **Podsumowanie cyklu zajęć** – wspólne spotkanie relaksacyjne z wystawą prac uczniów, podczas którego omawiane są emocje, wspomnienia i doświadczenia zdobyte podczas realizacji innowacji.

- Wystawa prac uczniów zaprezentowana zostanie podczas zakończenia roku szkolnego 2025/2026.

#### ◆ Kryteria oceny skuteczności innowacji:

- wzrost zaangażowania uczniów w działania twórcze i relaksacyjne,
- poprawa umiejętności wyrażania emocji i komunikowania potrzeb,
- większa samodzielność w działaniu,
- lepsze funkcjonowanie w grupie i wzrost tolerancji wobec innych,
- widoczna poprawa nastroju i ogólnego samopoczucia uczestników.

#### ◆ Narzędzia ewaluacji:

- arkusz obserwacji ucznia,
- karty samooceny (w formie obrazkowej lub słownej),
- ankiety dla nauczycieli i opiekunów,
- opisowe notatki z zajęć.

#### Bibliografia

##### Publikacje naukowe i metodyczne:

1. Aleksandrowicz, A. (2019). *Arteterapia w pracy nauczyciela i pedagoga specjalnego*. Kraków: Impuls.
2. Konieczna, E. (2018). *Arteterapia w teorii i praktyce*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
3. Cieślak, M. (2017). *Muzykoterapia w pracy z dziećmi i młodzieżą*. Warszawa: Difin.
4. Olechnowicz, H. (red.) (2015). *Dziecko niepełnosprawne w rodzinie i w szkole*. Warszawa: WSiP.
5. Wilczyńska, D. (2016). *Relaksacja i elementy uważności w pracy z dzieckiem o specjalnych potrzebach edukacyjnych*. Kraków: Impuls.
6. Szulc, W. (2011). *Arteterapia. Narodziny idei, rozwój koncepcji, praktyka*. Poznań: Wydawnictwo UAM.
7. Słomińska, A. (2020). *Mindfulness w edukacji specjalnej – praktyczne zastosowania*. Warszawa: Difin.

##### Materiały dodatkowe / pomoce:

8. Bajkoterapia – *Bajki, które leczą* (zbiory terapeutyczne: Marta Fox, Maria Molicka).
9. *Relaksacje dla dzieci i młodzieży* – poradniki i audiobooki (wyd. Mindfulness dla dzieci, Wydawnictwo Edgard).
10. *Scenariusze zajęć relaksacyjnych i arteterapeutycznych* – dostępne w portalu **Librus Inspiracje**, **ORE – materiały dla nauczycieli**, **Pedagogika Specjalna.pl**, **Edukacja z pasją.pl**.

#### Gdzie znaleźć opowiadania relaksacyjne i pomysły do zajęć:

### **Książki:**

- Maria Molicka – *Bajki terapeutyczne* (część 1 i 2) – klasyka w pracy z emocjami.
- Agnieszka Antosiewicz – *Bajki pomagajki* – opowiadania o emocjach i relaksie.
- Ewa Stadtmüller – *Bajki uspokajanki* – doskonałe do sesji wyciszających.
- Małgorzata Boryczka – *Bajkowa relaksacja* – scenariusze wizualizacji dla dzieci i młodzieży.

### **Strony internetowe z darmowymi materiałami:**

- [www.pedagogikaspecjalna.pl](http://www.pedagogikaspecjalna.pl)