

CELE

Celem tego warsztatu jest rozwijanie umiejętności zarządzania emocjami, w szczególności stresem oraz budowanie postawy refleksyjności i uważności. Zachęcenie do dostrzegania drobnych uroków świata oraz wzmocnienie odporności psychicznej.



Wprowadzenie

*Słowo „uważność” brzmi bardzo poważnie, ale tak naprawdę łatwo je zrozumieć. Oznacza ono po prostu zwracanie uwagi na to, co się dzieje TERAZ. Możesz uważnie używać jednego lub wszystkich swoich zmysłów – wzroku, słuchu, smaku, węchu i dotyku. Uważność polega na obserwowaniu tego wszystkiego BEZ OCENIANIA. Kiedy sobie uświadamiasz, co się dzieje wokół Ciebie (w Twoim otoczeniu) oraz wewnątrz Ciebie (jakie masz emocje), możesz przejąć większą kontrolę nad sytuacją. Czy dziś uda Ci się być bardziej uważnym / uważną?**



Krok 1. Czym jest uważność

Nauczyciel zapowiada uczniom i uczennicom, że dziś będą pracować na wyjątkową cechę, którą każdy może w sobie rozwinąć – uważnością. Na zakończenie zajęć, każdy z nas będzie trochę bardziej uważny, ale... Jak myślicie, co to może oznaczać? Jak byście to wytłumaczyli sobie?

Krok 2. Co możemy obserwować uważnie?

Korzystając z tekstu we wprowadzeniu wyjaśnij dzieciom, czym jest uważność. Teraz ich zadaniem jest opisanie lub namalowanie po jednej rzeczy, którą mogą w tym momencie obserwować zmysłem wzroku, słuchu, smaku, węchu i dotyku. Jeśli jest taka możliwość zaproponuj dzieciom, aby w ciszy rozeszły się po sali i poszukiwały elementów do obserwacji - jeden wybrany przedmiot lub element przestrzeni (mogą np. zamknąć oczy i słuchać konkretnego dźwięku lub wyczuwać konkretny zapach).

Krok 3. Obserwuj swój oddech

Wyjaśnij dzieciom, że często nawet nie zastanawiają się nad tym, że oddychają, a jest to bardzo ważna funkcja organizmu, która wiąże się z różnymi emocjami. Zróbcie wspólnie krótkie ćwiczenie oddechowe, w czasie którego przyjrzyjcie się, jak oddychacie.

*wprowadzenie wykorzystuje fragmenty z książki „Mindfulness dla dzieci”, C. P. Roman, J. R. Alberton-Wren, Sensus 2018

1. Usiądź wygodnie, rozluźnij się, wyprostuj plecy (lub połóż się wygodnie)
2. Przymknij oczy
3. Pomyśl: będę teraz obserwować swój oddech.
4. Twój oddech jest spokojny, równy i głęboki. Nie próbuj oddychać inaczej niż zwykle. Oddychanie dzieje się samo.
5. Odlicz w myślach ze mną wolno od 10 do 1. Spróbuj zobaczyć 10 w czasie wdechu, 9 w czasie wydechu, 8 wdech, 7 wydech...
6. Pomyśl, czy słyszysz swój oddech.
7. Pomyśl, czy czujesz swój oddech.
8. Otwórz oczy.

Krok 4. Uważne wsłuchanie się w siebie

Włącz przyjemną muzykę relaksacyjną. Poproś dzieci, aby narysowały siebie poruszających się w takt muzyki. „Wsłuchajcie się w muzykę lub w dźwięki ukryte w ciszy. Pomyślcie o sobie podczas słuchania: jak wyglądacie? Jak Wasze ciała reagują na muzykę? Co widzicie, kiedy myślicie o tańcu do tej muzyki? Pomyślcie o głowie powoli poruszającej się na boki, o twarzy, uszach, nosie i ustach. Umiecie sobie wyobrazić swoje ręce i nogi przy zamkniętych oczach? Pomyślcie, że poruszają się one w rytm muzyki. Teraz narysujcie jak wyobrażaliście sobie siebie podczas słuchania muzyki. Bądźcie kreatywni. Może to być rysunek abstrakcyjny”.

Krok 5. Wizualizacja „Latający dywan”

Nauczyciel prowadzi uczniów i uczennice przez wizualizację. Następnie omawia z nimi ich spostrzeżenia na temat ćwiczenia:

- Jak czuliście się w trakcie tego ćwiczenia?
- Jak czujecie się po wykonanym ćwiczeniu?
- Jak sądzą, w czym może pomóc taka wizualizacja i podobne?

Wizualizacje stanowią ogromne wsparcie w sytuacjach stresujących, np. przy okazji przemówień przed publicznością, ważnym sprawdzianem czy wyjściem w nieznanne miejsce. Mogą wspomóc nasze samopoczucie i dać pewność siebie do działania.

Krok 6. Podsumowanie

Porozmawiaj z dziećmi o tym, kiedy są najbardziej uważne. Spytaj, czy od teraz będą bardziej uważne na to, co dzieje się z nimi, kiedy przeżywają różne emocje.

Aktywność: Uważne doświadczanie

Zmysł węchu / smaku

Zmysł słuchu

Zmysł wzroku

Zmysł dotyku

Aktywność: Wizualizacja

Latający dywan

Usiądź wygodnie. Zamknij oczy. Weź głęboki wdech i wydech... Wdech i wydech.....Niech krzesło podtrzyma całość twojego ciała. Niech twoje nogi swobodnie spoczywają na podłodze. Wdech i wydech.....Przez chwilę zwróć uwagę na mięśnie nóg, tułowia i rąk. Rozluźnij je. Wdech i wydech..... Za chwilę będziesz swobodnie podążać za swoją wyobraźnią. Nie zmuszaj się do precyzyjnego trzymania instrukcji. Po prostu delektuj się tym czego doświadczasz. Wdech i wydech.....Wdech i wydech.... Wyobraź sobie bardzo piękny dywan. Zobacz jego wzór. Przyjrzyj się jego kolorom..... Być może masz ochotę pospacerować wśród jego wzorów...Być może masz ochotę położyć się na dywanie..... Poczuj jaki ten dywan daje ci komfort. Poczuj jego miękkość..... Czujesz swoje ciało, spoczywające całym ciężarem na dywanie. Może ci się wydawać, że jest ono ciężkie, bardzo ciężkie..... Przyjemne uczucie ciężaru.....

Teraz poczuj miejsca kontaktu twojego ciała z dywanem, nadgarstki, pięty, całe ciało. Przyjemne uczucie odprężenia....

Twoje ciało sprawia teraz wrażenie lżejszego, coraz lżejszego, cudownie lekkiego.....Jest lekkie..... Bardzo lekkie.....

A teraz zdajesz sobie sprawę z tego, że leżysz na cudownym dywanie, na dywanie latającym. Stopniowo zaczynasz wyczuwać jego delikatne drżenie.....Odczuwasz falowanie, które przechodzi od pięt, wzdłuż kręgosłupa, aż do karku...Dywan faluje łagodnie. Jest ci przyjemnie....Czujesz masujące, lekkie falowanie.....

Zdajesz sobie sprawę z tego, że twój dywan zaczyna delikatnie odrywać się od ziemi, i że znajdujesz się już 10 cm nad ziemią....Dywan unosi się coraz wyżej... Niesie cię całkowicie bezpiecznie i cudownie lekko..... Wyruszasz we wspaniałą podróż. Lecąc, oglądasz wioski, pola, łąki..... Swobodnie podążaj za swoją wyobraźnią. Delektuj się widokiem. Może jest nim krajobraz wsi, może dzika przyroda, skraj morza, lub wysokie góry.....

Mijasz przelatujące ptaki.....Wysłuchujesz się w dźwięki, które wydają....

Wyobraź sobie, że możesz obniżyć swój lot. Może chcesz dotknąć koron drzew, płatków kwiatów, albo musnąć łany zbóż.....

Odczuwasz swobodę i spokój tego miejsca.....Delektujesz się jego zapachami....Cieszysz się ciepłem promieni słonecznych lub przyjemnym powiewem chłodnego wiatru.....

Dywan jeszcze bardziej się obniża i powoli sięga ziemi. Powoli odczuwasz mocny, ale i przyjemny jej dotyk na swoim ciele. Może odczuwasz gładką trawę pod sobą, albo miękkość piaszczystego łądu. Delektuj się przez chwilę tym stanem, a gdy będziesz gotowy, możesz powoli powracać do rzeczywistości i zakończyć to ćwiczenie..... Możesz powoli otwierać oczy i przeanalizować swoje doświadczenie relaksu. Postaraj się zapamiętać moment, w którym osiągnąłeś największe odprężenie.