

## 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. Wspólne czytanie opowiadania

Przeczytaj razem z dziećmi opowiadanie na temat uważności. Zaproponuj im, aby w czasie słuchania usiadły lub położyły się wygodnie i słuchały z zamkniętymi oczami.

- Co wydarzyło się w opowiadaniu?
- Czego nauczyła się dziewczynka?

### Krok 2. Co możemy obserwować uważnie?

Korzystając z tekstu we wprowadzeniu wyjaśnij dzieciom, czym jest uważność. Wspólnie zastanówcie się, co można obserwować zmysłem wzroku, słuchu, smaku, węchu i dotyku. Na zakończenie ćwiczenia niech dzieci rozejdą się po sali i przez jedną minutę obserwują 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 przyjrzyście 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. 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: Opowiadanie

## Marzenka i Magiczna Uważność

Była sobie dziewczynka o imieniu Marzenka, która mieszkała w domu podobnym do Twojego. Lubiła się śmiać, biegać i skakać. Tylko trudno ją było zadowolić. Lubiła wycieczki, ale kiedy już na nie wyjeżdżała, nie mogła się doczekać powrotu do domu. Kiedy na święta dostawała prezent, bardziej interesowały ją rzeczy, które otrzymały inne dzieci.

Pewnego dnia, gdy Marzenka (warto dodać, że trochę znudzona) bawiła się samotnie w ogródku, zauważyła coś niezwykłego. Dostrzegła na grządce kwiaty, których wcześniej nigdy nie zauważyła. Teraz jednak postanowiła się zatrzymać w zabawie. Usiadła obok jednego z kwiatów i przyjrzała mu się dokładnie. Kwiatek był mały, ale mienił się kolorami. Marzenka zrozumiała, że nigdy wcześniej nie zwracała uwagi na takie drobiazgi. Teraz poczuła się, jakby odkryła mały skarb.

Kolejnego dnia Marzenka zaczęła próbować dostrzegać nowe rzeczy, których wcześniej nie widziała w swoim życiu. Kiedy jadła śniadanie, skoncentrowała się na smaku płatków owsianych i poczuła ich smak w pełni. Podczas kąpieli zamknęła oczy i dokładnie wyczuła kwiatowy zapach płynu do kąpieli.

Z czasem Marzenka nauczyła się, że to, co robi w danej chwili, jest najważniejsze. Stała się bardziej uważna na to, co się wokół niej dzieje. Zauważyła, że czasami przeoczyła piękne rzeczy, bo myślała o tym, co będzie później albo co było wcześniej.

Jej mama, która dostrzegła tę zmianę w swojej córce, powiedziała jej, że nauczyła się uważności. Marzenka nie wiedziała, co to jest, więc mama wyjaśniła, że to znaczy, że kiedy jesteśmy uważni, możemy bardziej cieszyć się tym, co robimy, i widzieć piękno w codziennych rzeczach.

Marzenka bardzo polubiła swoją nową umiejętność. Teraz, gdy bawiła się w parku, patrzyła na drzewa, chmurki na niebie i słuchała dźwięków ptaków. Nawet kiedy jadła obiad, starała się smakować każdy kęs.

Dzięki uważności Marzenka odkryła, że świat jest pełen cudów i małych przyjemności. I chociaż wciąż lubiła biegać i skakać, teraz potrafiła też zatrzymać się na chwilę, by cieszyć się życiem.

## Aktywność: Uważne słuchanie

Teraz narysujcie jak wyobrażaliście sobie siebie podczas słuchania muzyki. Bądźcie kreatywni. Może to być rysunek abstrakcyjny.