

## 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. Ćwiczenie „Po pięć”

Pierwsze ćwiczenie z uważności, które młodzi poznają jest świetne, gdy czujemy się przytłoczeni tym, co się dzieje dookoła nas. (Uwaga! Jeśli jest taka możliwość, warto, aby uczniowie i uczennice mogli zająć jak najwygodniejsze dla siebie miejsca. Można też zmienić układ ustawienia ławek, aby dawał poczucie mniejszej struktury i formalizmu)

1. Zamknij oczy.
2. Postaraj się usłyszeć pięć różnych dźwięków. Niektóre mogą mieć swoje źródło wewnątrz Ciebie, a inne na zewnątrz. Skoncentruj się tylko na nich. Zapamiętaj je.
3. Teraz poczuć pięć rzeczy, które odczuwasz w swoim ciele i na swojej skórze. Może to będzie łaskotanie między palcami, a może nacisk bluzki na skórę przedramienia. Skoncentruj się na tych odczuciach. Zapamiętaj je.
4. Powoli otwórz oczy i rozejrzyj się dookoła siebie w poszukiwaniu pięciu rzeczy, których wcześniej nie zauważyłeś/zauważyłaś w swoim otoczeniu. Zapamiętaj je.
5. Odetchnij głęboko.

To ćwiczenie pomaga odświeżyć umysł i wyciszyć go, gdy dookoła dzieje się zbyt wiele. Nauczyciel prosi uczniów i uczennice o opowiedzenie o swoich spostrzeżeniach z ćwiczenia.

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

### Krok 3. Ćwiczenie dramowe

Klasa dzieli się na grupy siedmio-, ośmioosobowe. Osoby zacieśniają krąg, jedna wchodzi do środka. Dzieci mają wyciągnięte dłonie. Uczeń/uczennica w środku musi wyobrazić sobie, że jest wahadłem. Relaksuje się, by osoby w kręgu mogły delikatnie nią bujać. Dzieci zmieniają się rolami w grupach.

- Jak się czuliście w czasie zadania? Jakie było to dla was doświadczenie?
- Jaka rola bardziej wam odpowiadała?
- Na jakie dźwięki, obrazy, bodźce fizyczne zwróciliście szczególną uwagę w czasie ćwiczenia?

### Krok 4. 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 sądzicie, 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 nieznaną miejscę. Mogą wspomóc nasze samopoczucie i dać pewność siebie do działania.

### Krok 5. Tworzenie obrazu stanu obecnego

Nauczyciel prosi uczniów i uczennice, aby wybrali sobie kolor (kredki, farby, flamastra), który najlepiej odzwierciedla obecny stan wewnętrzny (emocje, samopoczucie). Następnie uczniowie i uczennice zaczynają malować bez konkretnego planu. Mają odzwierciedlić to, co jest teraz w nich. Mogą tworzyć, co tylko przyjdzie im do głowy, a jedynym ograniczeniem jest wybrany kolor. *Ważne! Zachęcaj młodych do skupienia się na samym procesie malowania lub rysowania. Zwracaj uwagę na fakt, że mogą odczuwać różne emocje i stany podczas tworzenia i to jest w porządku. Zachęcaj do chwili uważności podczas malowania, czyli do skupienia na dotyku pędzla lub ołówka do papieru, na kształtach, jakie powstają pod ich rękami, i na wybranym kolorze.*

### Krok 6. Podsumowanie z ćwiczeniem oddechowym

Wyjaśnij uczniom i uczennicom, że często nawet nie zastanawiają się nad tym, że oddychają, a jest to bardzo ważna funkcja organizmu, która wiąże się z zarządzaniem emocjami i stresem. Zróbcie wspólnie krótkie ćwiczenie oddechowe na zakończenie spotkania, które uczniowie mogą wykonywać samodzielnie codziennie rozwijając w sobie uważność.

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. Dziękuję Ci za udział w dzisiejszym spotkaniu.

## Aktywność: Wizualizacja

## Latający dywan

Usiądź wygodnie. Zamknij oczy. Weź głęboki wdech i wydech... Wdech i wydech.....Niech krzesło podtrzymuje cały ciężar 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.