

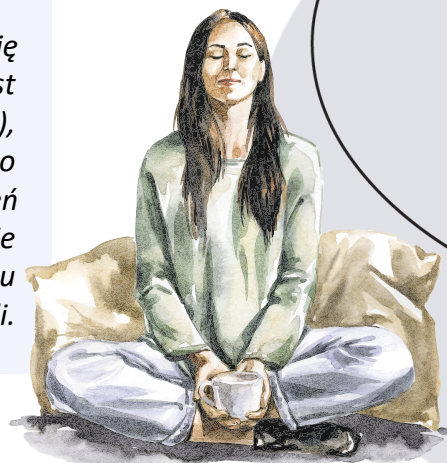
## CELE

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

*Uważność można zdefiniować jako dyscyplinę umysłową zajmującą się ćwiczeniem uwagi. Ważnymi aspektami uważności jest wykorzystywanie zmysłów (na których skupiony jest trening uwagi), angażowanie umysłu w chwilę obecną (tzw. Tu i teraz), dbanie o samokontrolę poprzez nieprzywiązywanie się do ulotnych doświadczeń (myśli, odczuć), nastawienie pełne otwartości i akceptacji, nieosądzanie ulotnych wrażeń, kultywowanie równowagi wewnętrznej i spokoju poprzez ograniczanie reakcji na doznania w danej chwili.*



### Krok 1. Czym jest uważność

Nauczyciel zapisuje na tablicy lub flipcharcie słowo „uważność”. Prosi, aby uczniowie i uczennice w parach wypisali: 1) Co wiedzą na ten temat; 2) Czego chcieliby się dowiedzieć. W czasie, kiedy pary pracują, nauczyciel przysłuchuje się ich rozmowom i spostrzeżeniom. Następnie prosi chętnych o podzielenie się swoją pracą. Zapowiada, że na zakończenie pary zapiszą, czego się dowiedziały i jakie dla siebie mają wnioski po tym spotkaniu.

### 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 poczuj 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.

### Krok 3. Dyskusja i refleksja

Nauczyciel pyta uczniów i uczennice, jak czuli się w trakcie ćwiczenia oraz jakie doświadczenia były dla nich nowe:

- Jak się czuliście w czasie zadania? Jakie było to dla was doświadczenie?
- Na jakie dźwięki, obrazy, bodźce fizyczne zwróciliście szczególną uwagę w czasie ćwiczenia?
- Jak to ćwiczenie może przekładać się na wasze samopoczucie?
- Czy takie ćwiczenie może wspierać was w nauce?

### Krok 4. Praca z nieuważą

Jedną z najczęstszych przyczyn frustracji osób uczących się uważności (a jednocześnie osób, które w ogóle muszą się na czymś w danym momencie skoncentrować) jest przekonanie, że trzeba zablokować rzeczy odwracające uwagę, niezależnie od tego, czy są to rzeczy, które dzieją się w otoczeniu, takie jak dźwięki i odgłosy, lub takie, które dzieją się wewnątrz nas, na przykład myśli i doznania. Stopień, do jakiego nasza uwaga jest przyciągana przez to zjawisko i na nas oddziałuje nazywamy „wpływem rozpraszacza”. *W tym ćwiczeniu zachęć grupę do zauważenia obecności czegoś oczywistego i niezmiennego, co znajduje się w otoczeniu. Może to być klimatyzacja, cykanie zegara, odgłosy z ulicy itp. Następnie poproś grupę, aby przez chwilę poćwiczyła koncentrację i wyciszenie (np. z zamkniętymi oczami), ale opowiedz na początku, aby wszyscy spróbowali kompletnie wyciszyć dany dźwięk tak, aby nie było go wcale słychać. Po około dwudziestu sekundach, gdy dalej ćwiczą zapytaj, czy udało się im kompletnie zablokować dany dźwięk. Jeśli nie, zasugeruj, aby spróbowali go bardziej wytłumić. Po kolejnych dwudziestu sekundach poproś grupę, aby przerwała ćwiczenie i opowiedziała o swoich wrażeniach.*

- Jak się czuliście w czasie zadania? Jakie było to dla was doświadczenie?
- Czy udało Wam się wyciszyć rozpraszacz?

Większość grupy zauważy, że „rozpraszacz” stawał się coraz bardziej ewidentny i dominował ich uwagę – im bardziej starali się go wyeliminować. Parę osób może zauważyć, że nie chodzi o blokowanie czegokolwiek, ale pozwolenie uwadze spocząć na czymś innym. Wówczas rozpraszacz sam znika.

### Krok 5. Wizualizacja „Bezpieczne miejsce”

Nauczyciel wyjaśnia, że wizualizacja może być formą wspierającą obniżanie poziomu stresu, pomagającą w budowaniu motywacji i rozwijającą poczucie własnej wartości. Prowadzi proponowaną wizualizację „Bezpieczne miejsce”. Następnie rozmawia z uczniami i uczennicami na temat ich doświadczenia i spostrzeżeń. Jeśli jest czas warto dodać element artystyczny do ćwiczenia i zaproponować młodzieży stworzenie rysunków inspirowanych wizualizacją. Warto wówczas, aby w czasie rysowania uczniowie i uczennice uważnie obserwowali swoją pracę, sposób wybierania kolorów, sposób prowadzenia kreski itp..

### Krok 6. Podsumowanie

Uczniowie i uczennice zapisują, czego dowiedzieli się o uważności w czasie tego spotkania oraz czego dowiedzieli się o samych sobie. Co dla nich jest najważniejsze po tej lekcji?

Aktywność: Uważność?

Wiem

Chcę się dowiedzieć

Dowiedziałam się / Dowiedziałem się

## Aktywność: Wizualizacja

## Bezpieczne miejsce

**Strumień świadomości**

Oddychaj głęboko i spokojnie. Miarowo. W tej chwili nigdzie nie musisz iść, niczego nie musisz robić... Uświadom sobie, docierające do ciebie odgłosy... Poczuj ubranie na swoim ciele... Teraz skoncentruj się na oddechu... Poczuj jak powietrze wchodzi do płuc i z nich wychodzi... Staraj się poczuć powietrze w nozdrzach podczas wdechu i wydechu... Jeśli przeszkadzają ci jakieś myśli, to nic nie szkodzi. Możesz potraktować je jak napisy, które same się przesuwiają. Zauważ je i pozwól im odejść...

**Pogłębienie**

Za chwilę będziesz podążać tam, gdzie zaprowadzi cię twoja wyobraźnia ... Wyobraź sobie szerokie, kamienne schody... Widzisz siebie, jak stoisz u ich szczytu... Schody te wiodą w dół do specjalnego miejsca. Za chwilę będziesz po nich schodzić. Będziesz liczyć każdy stopień od 1 do 10-ciu. W miarę jak będziesz liczyć, odczujesz coraz większe odprężenie. Jeden ... dwa ... trzy -dryfujesz w dół i czujesz coraz większy spokój, cztery ... pięć ... sześć- jesteś coraz bardziej spokojny i odprężony, siedem....osiem....dziewięć...dziesięć.

**Dotarcie do spokojnego miejsca**

Teraz wyobraź sobie, jak stajesz się malutki. Jesteś wystarczająco malutki, by spacerować po własnym ciele... Znajdujesz się we własnym ciele i rozglądasz po jego wnętrzu. Poszukaj dla siebie bezpiecznej kryjówki. Miejsca najlepszego na odprężenie i odpoczynek... Udaj się do tego miejsca... Schowaj się i poczuj się w nim bezpiecznie... Wyobraź sobie, że siedzisz zrelaksowany w miejscu, gdzie doskonale się czujesz... Miejsce to jest spokojne i bezpieczne.... Z każdym wdechem ogarnia cię coraz większe odprężenie. Jesteś wolny od wszelkich trosk. Czujesz się swobodny i odprężony. Czujesz się zupełnie bezpiecznie. Jesteś odprężony i zrelaksowany. Wypoczywasz...

**Zakończenie**

Kiedy będziesz na to gotowy, powróć w wyobraźni do miejsca, gdzie się znajdujesz. Powoli otwórz swoje oczy