

Scenariusz zajęć dla klasy 1 b na godzinie wychowawczej na podstawie szkolenia dla nauczycieli z zakresu „Mindfulness”

Scenariusz zajęć umiejętności radzenia sobie ze stresem

Czas trwania zajęć 45 min

Prowadząca : Ilona Borkowska-Karmelita

Cele ogólne:

- trening uważności i relaksacji
- nauka radzenia sobie ze stresem
- poprawa regulacji emocji

Cele szczegółowe:

- obniżenie poziomu odczuwanego napięcia i stresu
- rozwój umiejętności samoobserwacji emocji
- pozytywny rozwój adekwatnej samooceny
- wyposażenie uczniów w narzędzia do samodzielnej pracy z emocjami

Potrzebne materiały:

- koce, karimaty lub materace gimnastyczne,
- olejki eteryczne i kominek do rozpylania zapachu,
- odtwarzacz muzyki, relaksacyjna ścieżka dźwiękowa np. odgłosy lasu, wodospadu, muzyka instrumentalna

Niezwykle istotne jest wprowadzenie od samego początku **zasad pracy grupowej**:

- **poufności**: doświadczenia osobiste uczestników, jeśli się nimi podzielą, nie zostaną przekazane nikomu, kto nie uczestniczył w warsztacie;
- **zachowania granic**: każdy ma zabrać głos wtedy, gdy czuje taką potrzebę,
- **unikania oceny**: zachęcamy grupę, by spróbowała unikać oceny własnych myśli, doświadczeń. Trening uważności ma na celu wprowadzenie uczestników w pozycje neutralnych obserwatorów własnego wnętrza.

Rundka powitalna

Prosimy uczniów, by tak, by tworzyli krąg. Warto zapytać:

- Z jakim nastrojem zaczynają trening?
- Jakie towarzyszą im emocje?
- Jak czują się fizycznie?
- Swój nastrój uczniowie mogą określić za pomocą koloru, owocu...

Wstęp

Wyjaśnienie czym są techniki mindfulness

Mindfulness jest psychologicznym procesem pozwalającym skupić się na bodźcach zewnętrznych i wewnętrznych. To trening umysłu, który z czasem pozwala zapanować nad myślami, które tworzą chaos i nie pozwalają czerpać przyjemności z chwili obecnej.

Zadanie 2. Pozycja pełna wygody. Skanowanie ciała

Prowadzący prosi uczestników, by usiedli w wygodnej pozycji. Następnie **prowadzący mówi wolno i spokojnie**: Skanowanie ciała polega na bardzo dokładnym, powolnym skupianiu uwagi na poszczególnych częściach ciała.

Zadanie 3. Ćwiczenie oddechowe.

To bardzo metoda pracy z oddechem. Jest szczególnie pomocna dla osób, które mają kłopot z regulacją napięcia, zwłaszcza z odprężeniem się przed snem. Dla uczniów to świetne narzędzie uwalniania stresu i napięcia i poprawy koncentracji uwagi. Można wykonać ją samodzielnie i już w kilka minut poprawić samopoczucie.

Zadanie 4. Trening Jacobsona

To technika, która polega na odprężeniu ciała poprzez napinanie i rozluźnianie mięśni przy jednoczesnej kontroli oddechu. Edmund Jacobson zauważył, że redukcja napięcia mięśniowego korzystnie wpływa na układ nerwowy, co skutkuje uspokojeniem i wyciszeniem.

Prowadzący powtarza analogicznie ćwiczenie na każdej kolejnej części ciała. Ważne, by pamiętać o wdychaniu i wydechaniu powietrza. W narracji dobrze jest umieścić: napinanie i rozluźnianie mięśni brzucha, marszczenie czoła, zaciskanie powiek. Im więcej partii ciała zaangażuje się w ćwiczenie polegające na napinaniu i rozluźnianiu, tym większy będzie efekt treningu.

Trening Jacobsona uczy kontroli nad napięciem. Trenując samodzielne napinanie i rozluźnianie różnych partii ciała można nauczyć się rozluźniać również w sytuacjach silnego stresu.

Zadanie 5. Wizualizacja „Bryza na słonecznej plaży”

Uczniowie mają wsłuchać się w słowa prowadzącego.

Wizualizacja nie wymaga żadnego zaangażowania uczestników prócz wsłuchania się w narrację prowadzącego. Należy dobrać muzykę, która będzie uzupełnieniem do mówionego tekstu. Prowadzący puszcza muzykę, umiarkowanie cicho tak, by każdy słyszał jego głos.

Prowadzący każe zamknąć oczy .Nakazuje sprawdzić czy pozycja, w której znajdują się uczniowie jest dla nich wygodna. Następnie każe sobie wyobrazić , że leżą na słonecznej plaży, czują fakturę i ciepło piasku, dotykają ich łagodnie promienie słońca, ciepły , letni wiatr muska ich skórę. Uczniowie mają oddychać i wyobrażać ,sobie jak wdychają morskie powietrze. Oddech powinien być spokojny, dodatkowo wyobrażają sobie szum fal, który również uspakaja. Oprócz szumu morza czasami dobiega do nich krzyk latających mew. Prowadzący prosi, aby uczniowie wyobrazili sobie również płynący po morzu statek, który powoli przesuwa się na horyzoncie.

Prowadzący robi przerwę i pozwala uczniom korzystać z wyobraźni i pracować nad oddechem.

Rundka końcowa

Na koniec warsztatów warto poprosić uczestników, by usiedli w kręgu tak, jak na początku. Można posłużyć się kartami narracyjnymi lub ich zamiennikami, by ponownie określić nastrój, z jakim grupa kończy pracę.

Pomocne pytania:

- Z jakimi uczuciami kończysz zajęcia?
- Jak ćwiczenia wpłynęły na twoje ciało?
- Które proponowanych ćwiczeń sprawiło ci największą przyjemność?
- Czy skoncentrowanie się na relaksacji było trudne?





