

KLASY: I - IV

CZAS LEKCJI: 45 minut

CELE LEKCJI:

- UMIEJĘTNOŚCI:** uczeń potrafi radzić sobie ze stresem oraz regulować swoje emocje.
- WIADOMOŚCI:** uczeń rozwija umiejętność obserwacji własnych emocji.
- SPRAWNOŚCI:** obniżenie poziomu odczuwanego napięcia i stresu, kształtowanie szybkości i koordynacji.
- POSTAWY:** pozytywny rozwój adekwatnej samooceny, umiejętność współpracy w zespole.

MIEJSCE:

boisko szkolne.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

maty, ewentualnie odtwarzacz z muzyką relaksacyjną.

CZĘŚĆ WSTĘPNA

1. Przywitanie dzieci biorących udział w zajęciach.
2. Przedstawienie dzieciom tematu zajęć.
3. Zapoznanie się z komiksem „Detektyw Zdrówko kontra pułapka myśli i uczuć”.
4. **Rundka początkowa** - uczniowie siadają w kręgu i dzielą się ze sobą swoim nastrojem/emocjami oraz opowiadają o tym, jak się czują pod względem fizycznym.

ok. 5 minut →

CZĘŚĆ GŁÓWNA

5. **Bezpieczne miejsce** - przykładowa procedura wyobrażenia bezpiecznego miejsca może wyglądać następująco:

[Wprowadzenie] Proponuję wam, abyśmy wprowadzili wyobrażenie bezpiecznego miejsca. To proste ćwiczenie, które pozwala poczuć się swobodniej i bezpieczniej. Jeśli pozwolisz, poprowadzę cię przez to ćwiczenie, informując na bieżąco o kolejnych krokach.

[Rozpoczęcie] Usiądź teraz wygodnie lub połóż się. Łatwiej wyobrazić sobie bezpieczne miejsce, mając zamknięte oczy. Zobacz, czy to dla ciebie OK mieć zamknięte oczy przy mnie (dajemy chwilę na sprawdzenie. Jeśli osoba czuje się w porządku - przechodzimy dalej. Jeśli nie - proponujemy skupienie wzroku na jakimś punkcie w przestrzeni).

[Przekierowanie uwagi do wewnątrz] Gdy już siedzisz wygodnie z zamkniętymi oczami, skup się na tym miejscu w swoim ciele, gdzie najwyraźniej zauważasz swój oddech. Przez moment poobserwuj je. Bez przyspieszania czy spowalniania - niech ma swój naturalny rytm. Za chwilę poprowadzę cię dalej, ale teraz pozostań przy oddechu (czas na kilka oddechów).

[Wybór bezpiecznego miejsca] Gdy tak siedzisz/leżysz i skupiasz się na oddechu, pomyśl o miejscu, które kojarzy ci się ze spokojem i poczuciem bezpieczeństwa. To może być prawdziwe miejsce albo miejsce, które istnieje tylko w twojej wyobraźni.

[Początek wyobrażenia] Wyobraź sobie teraz, że jesteś w swoim bezpiecznym miejscu. Daj sobie chwilę na rozejrzenie się po nim. Nie opowiadaj mi, co widzisz – później o tym porozmawiamy. Teraz po prostu rozejrzyj się wokół oczami wyobraźni. Zobacz, co jest przed tobą (10-15 sekund pauzy teraz i przy kolejnych instrukcjach). Co znajduje się bliżej ciebie, a co widzisz dalej. Zobacz, co jest po twoich bokach, za tobą czy nad twoją głową i co znajduje się pod twoimi nogami.

[Pogłębienie – słuch] Gdy tak rozglądasz się po swoim bezpiecznym miejscu, zwróć też uwagę na dźwięki, jakie tam słyszysz. Daj sobie na to chwilę. Zwróć uwagę na dźwięki dobiegające z bliska i z oddali.

[Pogłębienie – węch] Czy twoje miejsce ma też swój charakterystyczny zapach? Sprawdź, czy czujesz tam jakieś zapachy.

[Pogłębienie – dotyk] A może czujesz coś jeszcze? Uczucie ciepła czy chłodu? Doznania na twojej twarzy? Włosach? Dłoniach? Coś jeszcze innego?

ok. 10 minut →

[Koncentracja na uczuciach] Gdy tak zanurzasz się w swoje bezpieczne miejsce - rozglądasz się wokół, wsłuchujesz się w dźwięki, zwracasz uwagę na zapachy i doznania z twojego ciała, zwróć też uwagę na to, jak się tam czujesz. Na uczucie spokoju, poczucie bezpieczeństwa. Daj sobie jeszcze chwilę na 2-3 głębsze oddechy i potem w swoim tempie otwórz oczy i wróć do mnie.

ok. 5 minut →

6. **Węzeł gordyjski** - zabawa w zespołach od 5 osób (minimum) do 10 (maksimum). Uczestnicy stoją w kole, na dany znak zamykają oczy, wyciągają przed siebie ręce i idą powoli do przodu, aż poczują, że mogą dosięgnąć osoby z naprzeciwka. Kiedy wszyscy są już w środku, starają się poszukać jakiejś wolnej dłoni i kolejno łączą się chwytem rąk (nie wolno łąpać osoby stojącej obok). Kiedy każdy uczestnik ma już obie dłonie zajęte, może otworzyć oczy. W ten sposób powstaje kłębowisko ciasno połączonych rąk i ciał – „węzeł gordyjski”. Teraz trzeba się z tego wyplątać, nie rozłączając dłoni. Jeśli się to uda, znowu powstaje koło, (czasem dwa lub więcej). Po zabawie nauczyciel informuje uczniów o numerze telefonu, pod jakim dzieci i młodzież mogą uzyskać wsparcie w sytuacjach, które przewyższają ich możliwości poradzenia sobie.

ok. 10 minut →

7. **Dzień i noc** - uczniowie są dzieleni na dwie drużyny. Pierwsza to „dzień”, a druga – „noc”. Zawodnicy ustawieni są w szeregach, na środkowej linii, plecami do siebie (odległość od siebie około 1 m). Prowadzący wypowiada słowa „dzień” lub „noc”. Jeżeli powie „dzień”, wszyscy z drużyny o tej nazwie uciekają, a drużyna „nocy” ma za zadanie ich gonić. Jednak ucieczka następuje tylko po prostej linii, do wyznaczonego miejsca. Podobnie goniący, musi łąpać tylko tę osobę, która stała za nim. Jeżeli prowadzący powie „noc”, następuje zmiana. To drużyna „nocy” jest uciekająca, a „dzień” ją goni. Wygrywa drużyna, która w danej rundzie złapie więcej osób. Na końcu zabawy nauczyciel informuje uczniów, że jeśli nie zadbają o siebie, o zdrowy sen – zmęczenie i frustracja będą się wokół nich kłębić i będzie ich coraz więcej.

ok. 5 minut →

8. **Trening progresywny Jacobsona** - uczestnicy leżą na plecach na podłodze. Nauczyciel instruuje: zegnij prawe ramię tak, aby naprężyć biceps. Jesteś silny, bardzo silny, naprężaj go mocno (przez kilka sekund). Czujesz, jak bardzo napięte są twoje mięśnie? A teraz jesteś słaby, rozluźnij napięte mięśnie, połóż z powrotem rękę na podłogę. Teraz wyraźnie czujesz, jak rozluźniły się twoje mięśnie. To samo, tylko z lewą ręką. Naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią ręki po twojej prawej stronie – jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. A teraz rozluźnij mięśnie, jesteś znowu słaby, nie naciskaj już. Czujesz ulgę, mięśnie się rozluźniły. Zrób to samo z pięścią lewej ręki. A teraz odpocznij chwilę, leż i oddychaj spokojnie, równo. Twoje ręce odpoczywają. A teraz silna i słaba będzie twoja prawa noga. Mocno ściśnij nogę w kolanie. A teraz noga słabnie, rozluźniasz mięśnie. Wykonaj to samo ćwiczenie, tylko z lewą nogą. A teraz zobaczymy, czy masz tyle siły, by napętnić powietrzem swój brzuch. Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzuch jak balon. Mocno. A teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie. Czujesz ulgę. Naciśnij głowę na podłogę, na której leżysz. Głowa jał bardzo silna, naciskasz mocno. A teraz głowa już nie naciska na podłogę, odpoczywa, czujesz ulgę. Marszczysz mocno czoło, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną. Czoło jest już gładkie. Twoje oczy też możesz mocniej i słabiej zaciskać powiekami. Spróbuj teraz zacisnąć mocno powieki, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij je i odpocznij. A teraz zacisnij mocno szczęki, zęby dotykają zębów. Górna i dolna szczęka są silne, zęby mocno naciskają na siebie. A teraz rozluźnij szczęki, czujesz ulgę.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

ok. 5 minut →

9. **Rundka końcowa** - uczniowie siedzą w kręgu i dzielą się swoimi spostrzeżeniami na temat technik relaksacyjnych, które dzisiaj poznali.

10. **Podziękowanie dzieciom i pożegnanie.**