



SZKOŁA OD NOWA

Profilaktyka zdrowia psychicznego

Scenariusze zajęć dla klas I-III szkoły podstawowej

Sytuacja związana z pandemią COVID-19 ma wpływ na wiele sfer naszego codziennego funkcjonowania. Jedną z takich sfer jest zdrowie psychiczne. Od wieków wybuchy epidemii wiązały się z destabilizacją poczucia bezpieczeństwa, niepokojem, doświadczaniem silnego stresu. Doświadczenia te płyną z poczucia zagrożenia życia, co często jest wzmacniane jeszcze przekazem medialnym. Dodatkowo czynnikiem wpływającym na codzienne funkcjonowanie osoby jest ograniczenie możliwości realizacji potrzeb takich jak zabawa, sport, spotkania z przyjaciółmi, udział w życiu społecznym i kulturalnym, czyli tych rzeczy, które w naturalny sposób pomagają nam oderwać się od codziennych problemów, wyciszyć i zrelaksować. W literaturze wskazuje się też na wtórne problemy zdrowotne z tym związane, jak choćby rozwój zaburzeń lękowych, depresyjnych, a także nadużywanie substancji psychoaktywnych¹. Wskazane wydaje się zatem zwrócenie uwagi na dbałość o zdrowie psychiczne w kontekście pandemii.

Poniżej znajdują Państwo scenariusze zajęć dla dzieci w wieku szkolnym. Scenariusze ułożone są w kolejności ich realizacji – od tych, które zawierają ćwiczenia dotyczące najbardziej podstawowych potrzeb, związanych z doraźną pomocą, jak umiejętność radzenia sobie ze stresem, aż po działania profilaktyczne, czyli rozwijanie odporności psychicznej. Wskazane jest, aby każdy ze scenariuszy był realizowany na dwóch kolejnych zajęciach, tak aby można było sprawdzić postęp rozwoju rozwijanej umiejętności i omówić doświadczenia dzieci. Łącznie realizacja powinna zająć 7 tygodni.

¹ J. Heitzman „Wpływ pandemii COVID-19 na zdrowie psychiczne”, *Psychiatr. Pol.* 2020; 54(2): 187–198

Każdy scenariusz zawiera krótki wstęp teoretyczny, następnie omówienie celów zajęć, zalecane środki i metody, przebieg i kolejność ćwiczeń.

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Stres jest naturalnym zjawiskiem w naszym życiu, doświadczamy do każdego dnia. W pewnych sytuacjach jest nawet jak najbardziej wskazany (eustres), by zmotywować nas do działania. Doświadczając stresu odczuwamy go w ciele poprzez np. szybszą akcję serca, pocenie się dłoni, napięcie mięśni. Cała nasza fizjologia przestawia się na działanie, aby zwalczyć potencjalne zagrożenie, które wywołał jakiś czynnik (tzw. stresor). Nasze myślenie i postrzeganie będzie wtedy zawężone, inne potrzeby zejdą na dalszy plan – wszystko po to, aby jak najszybciej poradzić sobie z problemem, który napotkaliśmy. Jednak w sytuacji, gdy stres jest długotrwały, a my nie jesteśmy w stanie określić, jak długo będziemy musieli jeszcze danej sytuacji doświadczać zaczyna on mieć destrukcyjny wpływ na nasz organizm. Dowiedzono naukowo, że długotrwały stres obniża odporność, czyniąc nas bardziej podatnymi na infekcje i choroby. Osłabiony organizm będzie wydatkował całą energię na walkę z wrogiem kosztem kolejnych organów, oszczędzając mózg. W tym miejscu warto również wspomnieć o zaburzeniu związanym ze stresem pourazowym (PTSD), którego osoba może doświadczyć przede wszystkim jako następstwa bycia świadkiem i/lub uczestnikiem wypadku, katastrofy, ataku terrorystycznego, a który może mieć poważne skutki zarówno w sferze psychicznej jak i somatycznej. Sytuacja pandemii nie wydaje się być może tak gwałtownym zagrożeniem, jednak jej długotrwały charakter, a także nieokreślony czas trwania i otaczające nas nieustanne komunikaty o wysokim stopniu zagrożenia mogą być powodem wystąpienia tego syndromu u niektórych, zwłaszcza bardzo wrażliwych osób. Warto zatem zadbać o odpowiednią higienę psychiczną i odreagowywanie napięcia i doświadczanego stresu.

Temat zajęć: **Metody na rozładowywanie stresu.**

Cele ogólne:

- ✓ rozwijanie umiejętności radzenia sobie z napięciem i niepokojem;
- ✓ poszerzanie wiedzy na temat stresu, jego objawów i skutków;
- ✓ poznanie metod relaksacyjnych i ich przydatności w radzeniu sobie ze stresem.

Cele operacyjne:

- ✓ uczeń zna pojęcie stresu, wie jakie są jego objawy i potrafi zidentyfikować je podczas ich przeżywania;
- ✓ uczeń ma wiedzę na temat sposobów radzenia sobie ze stresem;
- ✓ uczeń zna metody relaksacyjne i wie jak je wykonać.

Metody

- ✓ podająca
- ✓ aktywizująca
- ✓ praktyczna

Środki:

- ✓ przygotowany tekst do zaprezentowania uczniom (w zależności od grupy wiekowej).
- ✓ arkusze papieru, pisaki
- ✓ duże arkusze z mandalami
- ✓ płyta z muzyką relaksacyjną/nagrania relaksacyjne

UWAGA! ĆWICZEŃ RELAKSACYJNYCH, ZWŁASZCZA TZW. GŁĘBOKICH, NP. TRENINGU AUTOGENNEGO SCHULZA NIE NALEŻY STOSOWAĆ U OSÓB, U KTÓRYCH ZDIAGNOZOWANO ZABURZENIA PSYCHICZNE, NEUROLOGICZNE, PRZEBYŁY OSTATNIO OPERACJĘ LUB MAJĄ DUŻE TRUDNOŚCI Z KONCENTRACJĄ.

Przebieg zajęć

Część I

1. Wstęp. Rozmowa z dziećmi na dywanie o tym czym jest stres.

Stres to taki stan, w którym czujemy się nieprzyjemnie, ponieważ dzieją się różne rzeczy, z którymi trudno nam sobie poradzić. Mogą być to małe rzeczy, np. zaspanie na lekcje, zapomnienie o ważnej sprawie, ale także poważne sprawy, np. choroba kogoś w rodzinie. Stres może zrobić nam krzywdę, jeśli nie będziemy wiedzieli, w jaki sposób sobie z nim poradzić.

Po odczytaniu krótkiej definicji dzieci wymieniają sytuacje, które wywołują stres u nich. Nauczyciel tłumaczy, że bardzo ważne jest, aby potrafić radzić sobie z tym nieprzyjemnym stanem i przedstawia kilka rzeczy, które pomagają (np. rozmowa z kimś bliskim, sport, odpoczynek, słuchanie ulubionej muzyki, poszukanie rozwiązania danego problemu, relaks).

2. Nauczyciel proponuje dzieciom aby dobrały się w 3 osobowe zespoły (można również wykonać tę pracę pojedynczo). Każdy zespół lub każda z osób otrzymuje arkusz z wydrukowaną mandalą. W przypadku pracy grupowej powiększamy mandalę do odpowiedniego rozmiaru. Mandale można wygenerować za pomocą dostępnych darmowych generatorów, takich jak:

<https://www.staedtler.com/intl/en/mandala-creator/>

<https://www.mandalagaba.com/#tztXWF>

<http://mandalamaker.online/>

Nauczyciel tłumaczy dzieciom, w jaki sposób kolorujemy mandalę. Ważne jest skupienie na danym, małym elemencie. Do wykonania zadania włącza grupie muzykę relaksacyjną (przykładowe i darmowe nagrania można znaleźć np. tu:

<https://muzyka-relaksacyjna.pl/bezp%C5%82atna-muzyka-mp3-108.html>)

3. Po zakończonym ćwiczeniu nauczyciel proponuje dzieciom wspólne wykonanie ćwiczenia relaksacyjnego (do wyboru – załącznik 1).

4. Podsumowanie zajęć. Nauczyciel prosi każde dziecko, by powiedziało, czego się nauczyło podczas zajęć. Zadaje też zadanie domowe – prosi dzieci, aby przez cały tydzień codziennie wykonały wybrane wcześniej ćwiczenie w domu.

Część II

1. Wstęp. Rozmowa z dziećmi na dywanie o tym jak przebiegło wykonywanie ćwiczenia relaksacyjnego w domu. Nauczyciel zadaje dzieciom pytania:

- ✓ jak się czułaś/czuleś wykonując to ćwiczenie?
- ✓ czy ćwiczenie w czymś Tobie pomogło?

2. Ponowne wspólne wykonanie ćwiczenia w klasie.

3. Rozmowa z dziećmi o tym, jakie inne sposoby pomagają im poradzić sobie ze stresem. Kolejny raz nauczyciel proponuje dzieciom podział na grupy lub pracę samodzielną. Następnie omawia pomysły dzieci. Z tych pomysłów grupa może stworzyć plakat ilustrujący co pomaga w stresie.

4. Na zakończenie zajęć następuje podsumowanie. Dzieci opowiadają czego nauczyły się na temat stresu oraz w jaki sposób można sobie z nim poradzić.

REGULACJA EMOCJI

Emocja to stan konkretnego doświadczenia, któremu towarzyszą odczucia w ciele oraz myśli, reakcje i postawy fizyczne. Emocje są przyjemne, takie jak radość albo nieprzyjemne, takie jak smutek. Nie są złe ani dobre, po prostu są prostymi mechanizmami doświadczenia otaczającego nas świata. Mają charakter przemijający i spełniają różne funkcje w naszym życiu. Jak wskazują badania² pozytywny wpływ na nasz organizm ma doświadczenie emocji przyjemnych, warto zatem dbać o dostarczanie sobie pozytywnych doświadczeń, jednak i te określane jako nieprzyjemne mają istotne znaczenie. Złość pomaga chronić nam własne granice, smutek wskazuje na niezaspokojone potrzeby i obszary wymagające naszej uwagi. Dobrze jednak wiedzieć, w jaki sposób rozładowywać emocje, aby nie miały destrukcyjnego wpływu na organizm. W rzeczywistości pandemicznej nie zawsze radzimy sobie z przykrymi emocjami, których doświadczamy.

Temat zajęć: **Moja emocja – wróg czy przyjaciel i jak ją owoić.**

Cele ogólne:

- ✓ poszerzanie wiedzy na temat tego czym są emocje i jaki mają wpływ na nasze funkcjonowanie;
- ✓ rozwijanie umiejętności właściwego rozpoznania stanu emocjonalnego u siebie i innych osób;
- ✓ rozwijanie umiejętności regulacji emocji w sposób korzystny dla naszego organizmu.

Cele operacyjne:

- ✓ uczeń wie czym jest emocja i jakie są jej rodzaje;
- ✓ uczeń potrafi nazwać emocje, których doświadcza w różnych sytuacjach;
- ✓ uczeń zna sposoby regulacji emocji.

Metody

- ✓ podająca
- ✓ aktywizująca
- ✓ praktyczna

Środki:

- ✓ przygotowane wydruki plansz (załączniki)
- ✓ arkusze papieru, flamastry
- ✓ baloniki, mąka ziemniaczana

² np. J. Joško „Pozytywne emocje siłą sprawczą zdrowienia”, Probl Hig Epidemiol 2011, 92(3): 374-376

Przebieg zajęć

Część I

1. Wstęp. Rozmowa z dziećmi na dywanie o tym czym są emocje.

2. Prezentacja plansz z emocjami (załącznik 2). Nauczyciel prosi dzieci by podzieliły emocje na przyjemne i nieprzyjemne. Tłumaczy, że nie ma złych emocji, ponieważ każda emocja wskazuje nam na coś bardzo ważnego:

- ✓ radość – na to, co jest dla nas dobre, co sprawia nam przyjemność
- ✓ złość – na to, co robi nam krzywdę, narusza nasze granice
- ✓ smutek – na to, czego nam brakuje
- ✓ strach – chroni nas przed niebezpieczeństwem.

Warto jednak pamiętać, że czasem można źle emocję wyrazić (np. bijąc kogoś w złości) i to zachowanie jest złe.

Następnie na planszy z wizerunkiem ludzika (załącznik 3) po kolei dzieci pokazują w jakim miejscu na ciele czuje się daną emocję. Omawia różne sposoby radzenia sobie z trzema najczęstszymi nieprzyjemnymi emocjami – dzieci podają swoje sposoby na radzenie sobie (można pomóc sobie także poniższą tabelką):

EMOCJA	CO ROBIĆ?
złość	<ul style="list-style-type: none">- porozmawiać z kimś- przytulić się do kogoś bliskiego- wyjść na spacer- pograć w piłkę, pojeździć na rowerze- wyjść do swojego pokoju żeby tam się wykrzyczeć- zająć się czymś, co się lubi
smutek	<ul style="list-style-type: none">- porozmawiać z kimś- przytulić się do kogoś bliskiego- wyjść na spacer- zająć się czymś, co sprawia przyjemność
strach	<ul style="list-style-type: none">- poszukać pomocy- porozmawiać z kimś- przygotowanie się na podobną sytuację w przyszłości (np. jeżeli boję się psa sąsiadów mogę następnym razem upewnić się, że nie biega on przed domem, gdy wychodzę).

3. Ćwiczenie oddechowe. Nauczyciel przypomina dzieciom o ćwiczeniu relaksacyjnym, którego nauczyły się poprzednio. Informuje, że ćwiczenia relaksacyjne są świetnym sposobem, aby rozładować niechciane emocje oraz, że najprostszym takim ćwiczeniem jest oddychanie. Nauczyciel ćwiczy z dziećmi technikę świadomego oddychania (po znalezieniu

wygodnej pozycji siedzącej 5 krotnie bierzemy głęboki wdech, przytrzymujemy na chwilę powietrze po czym powoli je wypuszczamy).

4. Podsumowanie zajęć. Nauczyciel prosi każde dziecko, by powiedziało, czego się nauczyło podczas zajęć. Zadaje też zadanie domowe – prosi dzieci, narysowały w swoich dziennikach wdzięczności (załącznik 4) każdego dnia jedną rzecz, za którą są tego dnia wdzięczne (taką, która sprawiła im radość, wywołała przyjemne emocje).

Nauczyciel prosi też dzieci, żeby na kolejne zajęcia przyniosły ze sobą balonik (będzie też potrzebna mąka ziemniaczana).

Część II

1. Wstęp. Rozmowa z dziećmi na dywanie o tym jak przebiegło wykonanie zadania domowego. Omawia z nimi dzienniki uczuć.

- ✓ jak się czułaś/czułeś wykonując to ćwiczenie?
- ✓ czy ćwiczenie w czymś Tobie pomogło?

2. Wykonanie plakatu klasowego zawierającego sposoby na radzenie sobie z emocjami.

3. Wykonanie gniotka antystresowego. Nauczyciel prosi dzieci, aby przygotowały przyniesione przez siebie baloniki. Mogą ozdobić je flamastrami domalowując różne miny obrazujące emocje. Następnie pomaga dzieciom napełnić je mąką ziemniaczaną. W ten sposób powstają gniotki antystresowe, które można schować do kieszeni i zgniatać, gdy poczujemy się zdenerwowani.

4. Na zakończenie zajęć następuje podsumowanie. Dzieci opowiadają czego nauczyły się na temat emocji oraz w jaki sposób można nimi zarządzać.

DBANIE O RELACJE

Człowiek jako istota społeczna od samego początku swojego życia potrzebuje relacji dla właściwego rozwoju. Więż z matką jest pierwszym i najważniejszym czynnikiem dzięki któremu kształtuje się nasza osobowość, nasze style radzenia sobie z trudnościami a także na to czy i jak potrafimy w późniejszym życiu budować więzi z innymi ludźmi. W relacjach z bliskimi odnajdujemy pozytywne emocje, miłość, bliskość, które dosłownie pozwalają nam przetrwać. Są one też ważnym czynnikiem chroniącym przed negatywnymi skutkami stresu, problemów i kryzysów życiowych, co pokazują wyniki badań. W kontekście pandemii i związanych z nią obostrzeń, które znacząco utrudniły wielu osobom podtrzymywanie bliskich relacji warto położyć nacisk na tę sferę życia.

Temat zajęć: **Relacje w moim życiu.**

Cele ogólne:

- ✓ przedstawienie roli relacji społecznych dla zdrowia psychicznego;
- ✓ rozwijanie umiejętności dbania o dobre i chroniące relacje;
- ✓ wskazywanie na sposoby i kierunki otrzymania pomocy i wsparcia w sytuacjach trudnych.

Cele operacyjne:

- ✓ uczeń rozumie rolę dobrych relacji w swoim życiu;
- ✓ uczeń potrafi wymienić bliskie więzi, które ma z innymi osobami;
- ✓ uczeń wie, jak zadbać o relacje z drugą osobą;
- ✓ uczeń wie, gdzie i do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacjach kryzysowych.

Metody

- ✓ podająca
- ✓ aktywizująca
- ✓ praktyczna

Środki:

- ✓ arkusze papieru, flamastry
- ✓ przygotowane plansze (załączniki)
- ✓ słoik z karteczkami imiennymi

Przebieg zajęć

Część I

1. Wstęp. Rozmowa z dziećmi na dywanie o tym czym są relacje. Nauczyciel prosi dzieci, aby spróbowały zdefiniować czym jest relacja. Prosi również, aby dzieci wymieniły relacje, które mają w swoim życiu.

2. W czym jesteśmy podobni? Zabawa ruchowa pomagająca znaleźć podobieństwa w grupie.

Nauczyciel staje na środku i prosi by za prawą rękę wzięło go to z dzieci, które tak jak on lub....a za lewą rękę to dziecko, które tak jak on.... . Dalej dzieci kolejno wymieniają cechy, które je opisują a pozostali uczestnicy dołączają do zabawy. Jedną osobę mogą wziąć za rękę maksymalnie dwie inne osoby. Nauczyciel omawia z dziećmi ćwiczenie – pyta czy spodziewały się, że mają wspólne cechy z kimś, z kim być może rzadko się bawią i rozmawiają. Zabawa ma na celu uświadomić dzieciom, że w ich otoczeniu jest dużo osób, które są do nich podobne i z którymi można nawiązać przyjaźń.

3. Nauczyciel rozdaje dzieciom kartki z wydrukiem serca (załącznik5). Prosi, by każde narysowało w nim te osoby, które są dla niego ważne. Omawia ćwiczenie z dziećmi pytając dlaczego te osoby są im bliskie i skąd wiedzą, że one same są dla kogoś ważne.

4. Podsumowanie zajęć. Nauczyciel prosi każde dziecko, by powiedziało, czego się nauczyło podczas zajęć. Zadaje też zadanie domowe – prosi dzieci, by w nadchodzącym tygodniu zrobiło każdego dnia jedną miłą rzecz dla osoby, której imię wylosują ze słoika (nie wolno zdradzać, którą osobę się wylosowało).

Część II

1. Wstęp. Rozmowa z dziećmi na dywanie o tym jak przebiegło wykonanie zadania domowego:

- ✓ jak się czułaś/czułeś wykonując to ćwiczenie?
- ✓ czy ćwiczenie w czymś Tobie pomogło?
- ✓ czy było to trudne czy łatwe zadanie?
- ✓ jak się czułeś gdy spotykały cię miłe rzeczy?

2. Co dobrego widzisz w drugiej osobie? Ćwiczenie polega na tym, że siadamy z dziećmi w kole i prosimy aby pozostałe dzieci (chętne) wymieniły głośno jakie cechy lubią w tej osobie. Ćwiczenie ma za zadanie wzmocnić relacje w grupie.

3. Rozmowa w grupie. Dzieci pozostają w kole. Nauczyciel mówi, że w czasie ostatnich spotkań dużo rozmawiali na temat relacji i bliskich osób. Tłumaczy, że w sytuacjach, które są dla nas trudne dobrze jest poszukać wsparcia u osób, które są nam bliskie. Możemy zwierzać się ze swoich kłopotów przyjacielom, rodzicom, ale są także inne osoby, u których możemy poszukać wsparcia. Nauczyciel wskazuje osoby, do których można zwrócić się po wsparcie w szkole.

BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

Odporność jest bardzo ważnym aspektem naszego życia. Tak jak układ immunologiczny pomaga nam w walce z chorobami tak nasza odporność psychiczna jest naszą „spizarnią zapasów” na trudniejszy czas. Jest ona cechą osobowości, która odpowiada za to, w jaki sposób reagujemy na sytuacje trudne, jak radzimy sobie ze stresem i kryzysami i to niezależnie od okoliczności. Prof. Clough i dr Strycharczyk³ wymieniają 4 istotne rzeczy, które składają się na odporność psychiczną. Ich zdaniem są to: umiejętność postrzegania życiowych wyzwań jako szansy; pewność siebie, czyli wiara we własne możliwości, wytrwałość w realizowaniu zadań; oraz poczucie kontroli. W psychologii mówi się również o zjawisku rezyliencji, czy też prężności psychicznej i jest ona dość podobnym konstruktem. Jest to zdolność osoby do adaptacji do dostosowywania się do sytuacji i jest związana z takimi cechami jak m.in. radzenie sobie ze stresem, elastyczność, poczucie humoru.

W aktualnej sytuacji, z którą nadal się mierzymy dbałość o siebie i własne zasoby psychiczne jest szczególnie ważna. Scenariusz ten jest podsumowaniem poprzednich trzech, ponieważ zawiera w sobie ich elementy – wszystkie poprzednie tematy nawiązywały do konieczności zadbania o siebie poprzez różne strategie.

Temat zajęć: **Jestem dobry dla siebie.**

Cele ogólne:

- ✓ podkreślenie ważności, jaką ma dbałość o siebie jako osobę – równowagę psychiczną i fizyczną;
- ✓ rozwijanie umiejętności dbania o siebie i swoją kondycję psychofizyczną;
- ✓ poznawanie sposobów na rozwijanie odporności psychicznej.

Cele operacyjne:

- ✓ uczeń zna swoje zasoby;
- ✓ uczeń potrafi wymienić sposoby dbania o siebie w aspekcie fizycznym i psychicznym;
- ✓ uczeń wdraża nabytą wiedzę w praktyce.

Metody

- ✓ podająca
- ✓ aktywizująca
- ✓ praktyczna

Środki:

- ✓ arkusze papieru

³ P. Clough, D. Strycharczyk „Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju”, GWP, 2017

- ✓ olejek eteryczny z dyfuzorem lub kominkiem
- ✓ nagrania z muzyką relaksacyjną

Przebieg zajęć

Część I

1. Wstęp. Rozmowa z dziećmi na dywanie o tym dlaczego należy dbać o siebie. Nauczyciel przypomina o tym, czego dzieci uczyły się na poprzednich zajęciach (w jaki sposób reagować na stres, radzić sobie z emocjami, dbać o bliskie relacje). Pyta dzieci, w jaki sposób one dbają o siebie (zarówno w aspekcie fizycznym, np. poprzez odpowiednią dietę, sen, jak i psychicznym).
2. Nauczyciel rozdaje dzieciom kartki i prosi, aby każde z nich przedstawiło siebie jako superbohatera. Następnie prosi, by każde z nich określiło, jakie są jego super moce (warto tutaj zaznaczyć, że chodzi o realne cechy osoby, np. dbanie o innych, uprzejmość, szacunek, itp. Dobrze, jeżeli nauczyciel sam poda swoją cechę jako pierwszy i określi czym są „super moce” – nie zdolnością np. do latania, ale naszymi niezwykłymi cechami, dzięki którym świat staje się lepszy). Po zakończonym ćwiczeniu dzieci dzielą się z resztą grupy swoimi przemyśleniami.
3. Ćwiczenie związane z uważnością. Nauczyciel prosi dzieci aby zamknęły oczy. Następnie włącza nagranie z delikatną muzyką relaksacyjną (najlepiej dźwiękami natury), oraz rozsiewa delikatny zapach olejku eterycznego (dobrze wybrać delikatny, relaksujący zapach, jednocześnie upewniając się, że żadne z dzieci nie ma alergii). Zadaniem dzieci jest skupienie się na docierających do nich bodźcach. Nauczyciel rozmawia z dziećmi o tym, czego doświadczyły.
4. Podsumowanie zajęć. Nauczyciel prosi każde dziecko, by powiedziało, czego się nauczyło podczas zajęć. Przypomina o wcześniejszych istotnych umiejętnościach. Zadaje także zadanie domowe – prosi dzieci, aby w dniu dzisiejszym zrobiły coś miłego dla siebie.

Załącznik 1

Ćwiczenia relaksacyjne dla dzieci

1. Rozganie chmurek

Dzieci kładą się na dywanie na plecach w swobodnej pozycji z lekko ugiętymi w kolanach nogami. Stopy opierają o podłogę. Ręce leżą wzdłuż ciała. Nosem wciągają powietrze, następnie dmuchają w chmurki wydychając powietrze.

2. Piórko

Każde dziecko otrzymuje piórko i jego zadaniem jest utrzymać je w powietrzu delikatnie dmuchając w nie od spodu.

3. Biały obłoczek⁴

Usiądź lub połóż się wygodnie, spróbuj przyjąć przyjemną pozycję, jeszcze wygodniejszą. Wyobraź sobie, że jest ciepły, letni dzień, a ty leżysz na plecach na łące. Leżysz tak, zupełnie odprężony, i patrzysz w czyste bezchmurne niebo (ok. 15 sekund). Leżysz wygodnie w trawie, jesteś odprężony i zadowolony z siebie. Napawasz się pięknem cudownie niebieskiego nieba. Wolniutko, daleko na horyzoncie pojawia się mały, biały obłoczek. Patrzysz zafascynowany na tę chmurkę, która powoli zbliża się do ciebie. Leżysz tak, odprężony, rozluźniony, spokojny. Sam stań się małą, białą chmurką, zmień się w obłok. Teraz to ty jesteś małą, białą chmurką. Rozpłynąłeś się całkowicie w bieli obłoku. Jesteś zupełnie odprężony, jesteś sobą. Jesteś rozluźniony i absolutnie spokojny (ok. 1 min.). Jesteś przyjemnie zrelaksowany, świeży i pełen sił. Poruszaj palcami, przetrzyj dłonią o dłoń, otwórz powoli oczy, przeciągnij się i wyciągnij. Jesteś rozluźniony, spokojny, skoncentrowany.

Można również poszukać gotowych nagrań relaksacyjnych dla dzieci w serwisie YouTube, jak i skorzystać z gotowych pozycji takich jak:

- ✓ „Uważność małej żabki. Ćwiczenia uważności dla rodziców i ich maluchów” S. Eline, wyd. cojanato?
- ✓ „Mruczący kotek” J. Węglarz, M. Tomaszewska, wyd. CEBP 24.12
- ✓ „Jesteś kimś wyjątkowym. Relaksacje dla dzieci” M. Broda, wyd. Mamania

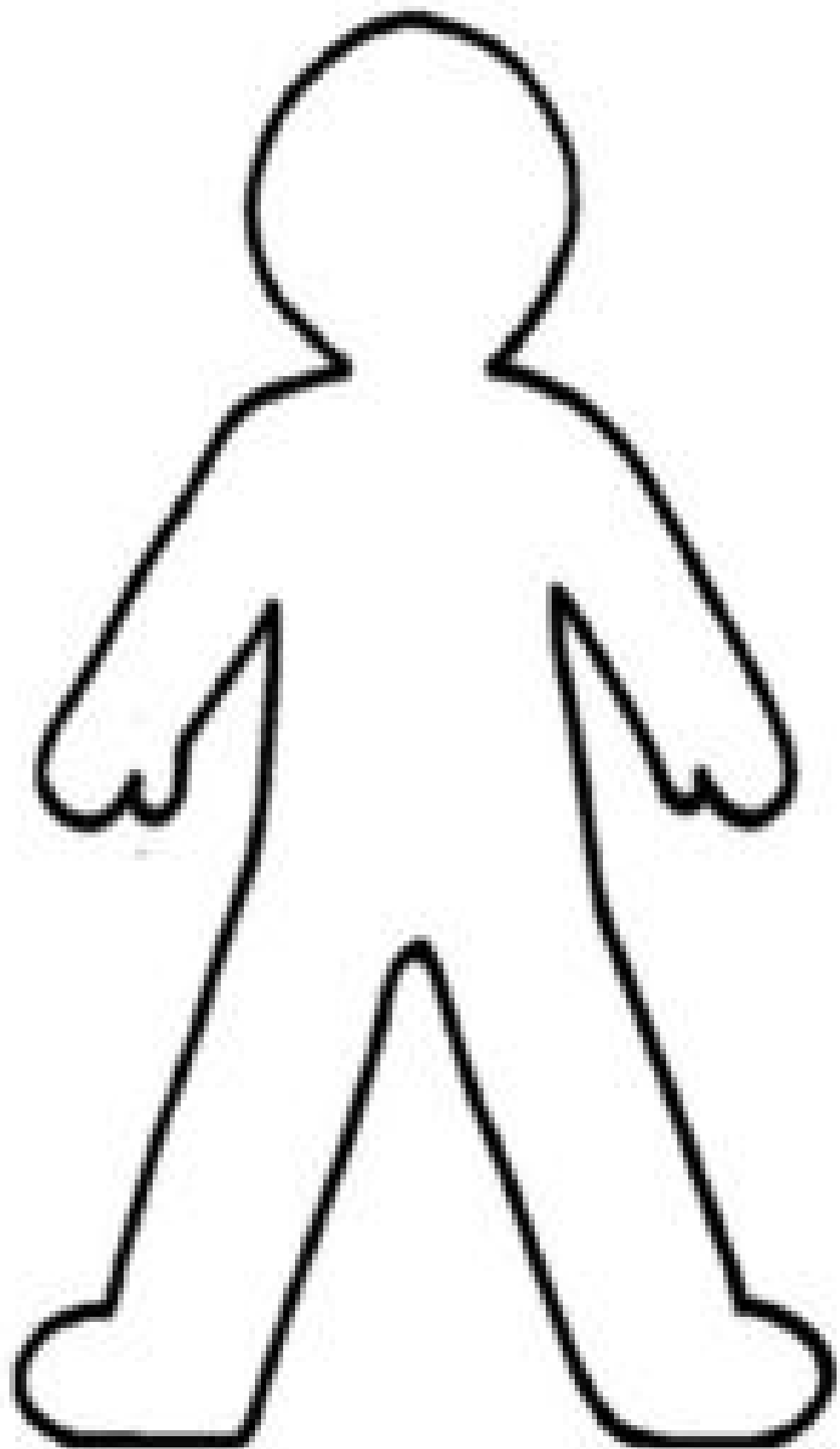
⁴ H. Teml „Relaks w nauczaniu, wyd. WSiP, 1997

Załącznik 2



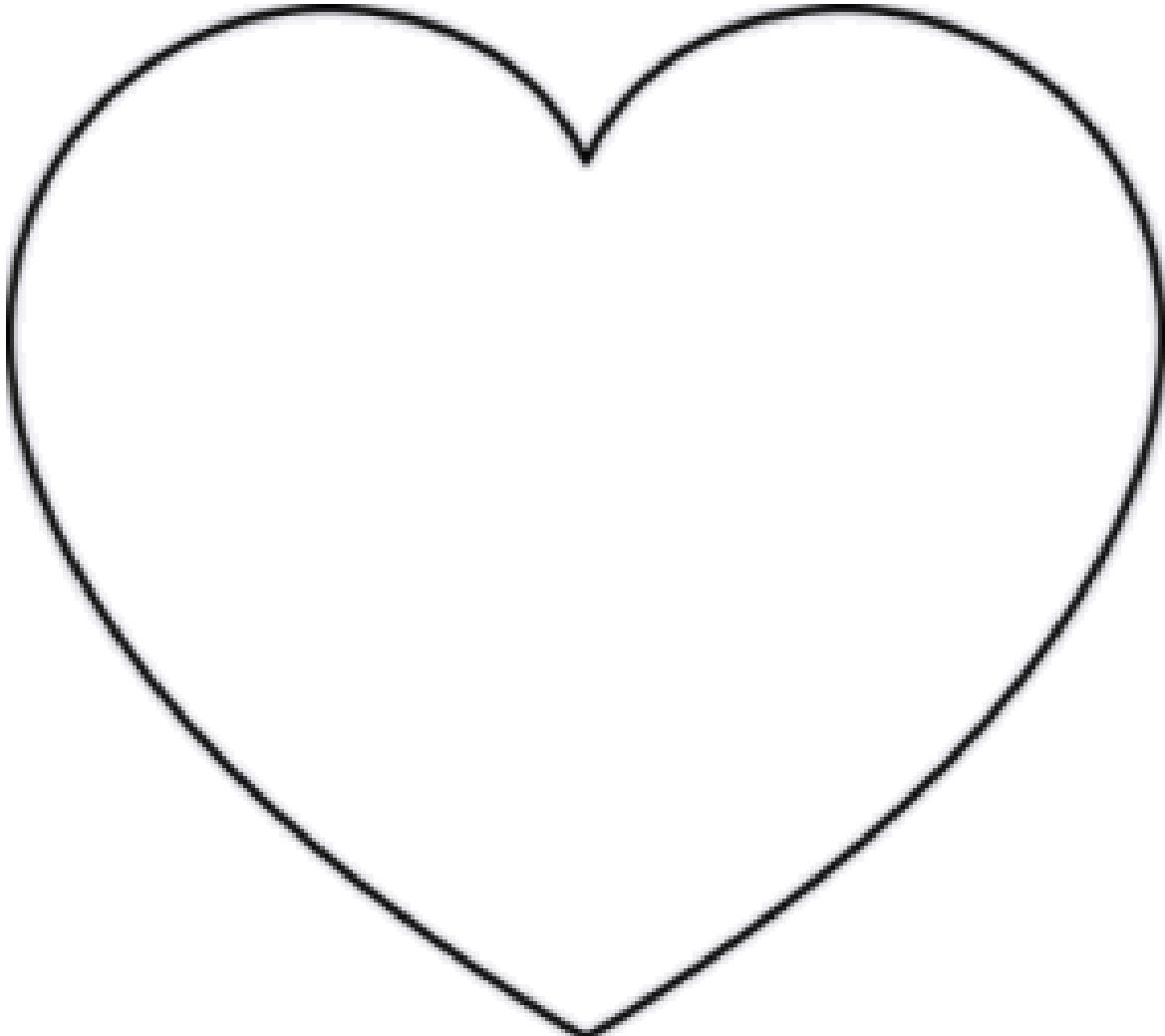


Załącznik 3



Załącznik 4

DZIEŃ 1	Mój powód do wdzięczności dziś to
DZIEŃ 2	Mój powód do wdzięczności dziś to
DZIEŃ 3	Mój powód do wdzięczności dziś to
DZIEŃ 4	Mój powód do wdzięczności dziś to
DZIEŃ 5	Mój powód do wdzięczności dziś to



Źródła wszystkich grafik: pixabay.com (darmowe grafiki)

Opracowała: dr Agata Hejmowska