

Technika uważności

Zatrzymaj się i posłuchaj siebie - Materiały pomocnicze do lekcji: podcasty, techniki medytacji

Przed przeprowadzeniem zajęć lub całego cyklu warto zapoznać się z materiałem umieszczonym poniżej, który pozwala przybliżyć charakter zajęć.

5 kroków uważności na co dzień – ćwiczenie

Dzięki praktykowaniu mindfulness, tj. uważności można osiągnąć równowagę emocjonalną, nauczyć się sztuki koncentracji i relaksu, oraz tego, jak radzić sobie ze stresem, jak zmniejszyć napięcie nerwowe, wypracować w sobie umiejętność uspokajania się, kiedy pojawiają się złość lub gniew. Trening uważności uczy czerpać energię z życia, cieszyć się z prostych doświadczeń i sytuacji w naszym życiu, a także akceptować sytuacje i rzeczy, na jakie nie mamy wpływu, a jakie napotykamy codziennie na swojej drodze. Dzięki temu możemy się nauczyć prowadzić spokojne życie, w harmonii z sobą, z innymi i z naturą. Całe nasze życie jest okazją do tego, by ćwiczyć mindfulness: odbieranie dzieci z przedszkola, mycie naczyń, rozmowa z przypadkowym przechodniem, jazda samochodem, picie herbaty, kąpiel w jeziorze, spacer w lesie.

Poniżej przykład ćwiczenia uważności w drodze do pracy, w pracy i po pracy.

Zapraszam do praktyki swojej uważności i doświadczania życia na co dzień w pełni. 5 kroków uważności możesz wykonywać w całości lub na początek skupić się na jednym z nich, dla Ciebie bliskim i stopniowo dołączać pozostałe kroki.

5 kroków uważności na co dzień:

1. W drodze do pracy lub szkoły.

- Gdy jesteś w drodze do pracy, **znajdź jedną minutę** na koncentrację na własnym oddechu. **Przyjrzyj się** mu jaki on jest. Płynny? Głęboki? Szybki? Wolny? Zrób kilka świadomych wdechów i wydechów i przyjrzyj się sobie ponownie.
- W drodze do pracy, np. w samochodzie, autobusie, spacerem.. bądź świadomy każdego swojego kroku, jazdy. Przenieś całą swoją uwagę na czynność poruszania się.
- **Obserwuj**, kiedy twoje ciało jest spięte, czy może masz zaciśnięte ręce na kierownicy, podniesione ramiona, zaciśnięte pięści, uczucie napięcia w żołądku itp. Pozwól tym stanom, by były i same minęły. Jakie to uczucie jechać lub iść lub jechać świadomym swoich czynności, poruszania się do pracy?
- Spróbuj **nie włączać radia, czy muzyki w telefonie, bądź odłóż rozmowy i fb na inny czas** i postaraj się pozostać przez ten czas **sam na sam ze sobą**. Pamiętaj w tym czasie o świadomym oddechu i spróbuj zsynchronizować go z poruszaniem się.
- Poeksperymentuj z tym, aby jechać prawym pasem i utrzymywać prędkość mniejszą o 5 km na godzinę od najwyższej dopuszczalnej, bądź skupić uwagę na tym co dzieje się za oknem lub tym co mijasz. Jakie drzewa, może miejsca, ludzi spotykasz, których wcześniej nie widziałeś. Odkrywaj to co nowe, doświadczaj znane miejsca, pełniej i świadomiej niż do tej pory. Angażuj zmysły wzroku, słuchu i węchu. Pamiętaj tym samym o świadomym oddechu.

2. W pracy

- Zanim zaczniesz pracę, spędź kilka chwil w ciszy.
- Usiądź wygodnie i wyprostuj kręgosłup.
- Bądź świadomy swoich myśli, uczuć, doznań z ciała, dźwięków i zapachów wokół. Co czujesz? Widzisz? Słyszysz? W jakiej części Twojego ciała odczuwasz napięcie?
- Rozejrzyj się po swoim biurze jakbyś je widział/widziała pierwszy raz w życiu i zauważ coś czego do tej pory nie zauważałeś/łaś. Może kolor kwiatów, wnętrza?
- Popatrz za okno i przyjrzyj się temu co widzisz. Obserwuj w pełni.
- Zamknij oczy i weź kilka świadomych oddechów i zacznij swoją pracę.

3. Przerwy w pracy

- Wykorzystaj przerwy, aby się naprawdę zrelaksować. Może spróbujesz udać się na **krótki spacer przed biurem** zamiast pić kawę, palić papierosy lub przeglądać fb.

- Spróbuj w czasie przerwy na obiad **zmienić swoje otoczenie, pokój, miejsce.**
 - Spróbuj co godzinę zrobić sobie **1-3 minutową przerwę**, podczas której świadomie będziesz koncentrować się na oddechu i sygnałach wysyłanych przez ciało.
 - Wykorzystaj przerwę obiadową lub inny czas wolny, aby **porozmawiać z ludźmi, którzy są ci życzliwi.** Znajdź tematy niekoniecznie związane z pracą, tak by otworzyć swoją ciekawość i zainteresowanie na innych, na świat.
- 4. Po pracy**
- Spróbuj na koniec pracy zrobić krótkie podsumowanie. **Podziękuj sobie wykonanej pracy i sporządź listę zadań na następny dzień.**
 - Wychodząc z pracy, **rozkoszuj się temperaturą, zapachem powietrza.** Poczuj chłód lub ciepło powietrza i temperaturę swojego ciała. Przysłuchaj się odgłosom dochodzącym z zewnątrz. Skup swoją uwagę na to jak się poruszasz, gdy nic cię nie zmusza do pośpiechu? Co się stanie gdy zwolnisz krok?
 - Poświęć chwilę w drodze do domu, aby **świadomie zarejestrować zmianę otoczenia.** Wykorzystaj tę chwilę, aby po prostu tylko być. Teraz nadchodzi czas, aby skupić się na innych zajęciach w domu.
- 5. Wejście do domu**
- Gdy przybywasz do domu, znajdź chwilę czasu, aby **świadomie przestawić się na bycie w domu** (wraz z rodziną lub sam).
 - **Zmień ubranie**, które nosisz w pracy. Być może ta prosta czynność pomoże ci wczuć się w prywatną rolę.
 - **Przywitać wszystkich domowników.** Poświęć chwilę, by spojrzeć im w oczy, wysłuchaj co mają do powiedzenia, jak minął im dzień. Jeśli chcesz, podziel się swoimi doświadczeniami.
 - Jeżeli to możliwe, spróbuj znaleźć 5-10 minut czasu, aby się **wyciszyć i uspokoić.** Możesz wziąć w tym czasie prysznic, wyjść z psem na spacer, bądź posłuchać ulubionej muzyki.
 - Jeżeli mieszkasz sam, **skoncentruj się na ciszy** panującej w twoim mieszkaniu, na uczuciu, kiedy przekraczasz próg domu i czerpiesz radość z bycia ze sobą.

Autor: Aleksandra Hamerska, psycholog w Gdyńskim Centrum Zdrowia

Cykl 4 półgodzinnych zajęć mindfulness: "Zatrzymaj się i posłuchaj siebie"

Poniższa propozycja, która może wzbogacić zajęcia z wychowawcą, powstała dzięki udziałowi autorek w szkoleniu "Recharging Educational Professionals – A wellbeing workshop for teachers and education staff" w ramach programu Erasmus+. Zajęcia nie muszą być przeprowadzane w cyklu. Każda z lekcji stanowi odrębną jednostkę. W podsumowaniu znajdują się linki mogące dodatkowo wzbogacić zajęcia. W sprzyjających warunkach atmosferycznych warto część zajęć przeprowadzić na świeżym powietrzu. Część proponowanych filmów jest w języku angielskim, można włączyć uczniom polską transkrypcję.

Lekcja 1:

Temat: Czym jest stres i jak zmienia nasze reakcje?

Cele zajęć:

1. Zrozumienie mechanizmów stresu i jego wpływu na nasze ciało oraz emocje.
2. Rozpoznanie własnych reakcji na stres.
3. Nauka podstawowych technik oddechowych dla relaksacji.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie (5 min)

- Rozmowa o tym, czym jest stres. Uczniowie metodą burzy mózgów przedstawiają swoje przemyślenia. W rozmowie można posłużyć się pytaniami.

Przykładowe pytania:

- Jak czujesz się, gdy jesteś zestresowany?
- Co dzieje się z twoim ciałem i umysłem?
- Czy stres może być czasem pomocny?

- Krótki film wprowadzający o stresie

<https://www.youtube.com/watch?v=v-t1Z5-oPtU>

2. Dyskusja w parach (10 min)

Uczestnicy dobierają się w pary i odpowiadają na pytania:

- Jak reagujesz na stres w codziennych sytuacjach?
- Czy masz swoje sposoby na radzenie sobie z napięciem?

3. Ćwiczenie oddechowe (10 min)

https://www.youtube.com/watch?v=LgRd1Mzhh_Q

- Wprowadzenie do techniki "4-7-8":
 - Wdech przez nos przez 4 sekundy.
 - Wstrzymanie oddechu na 7 sekund.
 - Powolny wydech przez usta przez 8 sekund.
- Powtarzamy 3 razy w spokojnym otoczeniu. Ćwiczenie można przeprowadzić na świeżym powietrzu.

4. Podsumowanie i refleksja (5 min)

- Co nowego dowiedzieliście się o stresie?
- Czy techniki oddechowe chcielibyście wypróbować na co dzień?

Lekcja 2:

Temat: Uważność na co dzień

Cele zajęć:

1. Zrozumienie, czym jest uważność i jakie korzyści przynosi.
2. Ćwiczenie zmysłów w praktyce uważności.
3. Wyciszenie podczas zajęć manualnych.
4. Rozwijanie kreatywności poprzez pracę plastyczną.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie do uważności (5 min)

- Krótka rozmowa: "Co to znaczy być uważnym?" Film wprowadzający:
<https://www.youtube.com/watch?v=30VMIEmA114>

2. Ćwiczenie "Zatrzymaj się i zauważ" (10 min)

- Instrukcja:
 - **Zauważ 5 rzeczy, które widzisz.**
 - **Dotknij 4 różnych faktur wokół siebie.**
 - **Usłysz 3 różne dźwięki.**
 - **Poczuj 2 różne zapachy.**
 - **Zastanów się: Jak się czujesz teraz? Co odczuwa Twoje ciało, jak się z tym masz.**
- Po wykonaniu ćwiczenia uczestnicy dzielą się swoimi doświadczeniami.

3. Praca plastyczna (10 min)

- Uczestnicy wybierają faktury z otoczenia, które ich najbardziej zaintrygowały i tworzą małą pracę plastyczną – np. kolaż z dostępnych materiałów (liście, kamienie, papier, skrawki materiałów). Można także skupić się na kolażu papierowym, po uprzednim odbiciu różnych faktur na papier.

4. Podsumowanie (5 min)

- Jakie uczucia wzbudziły w was dzisiejsze ćwiczenia?
- Czy zauważyliście coś nowego w otoczeniu?

Lekcja 3:

Temat: Proste techniki wyciszenia

Cele zajęć:

1. Wprowadzenie do relaksujących aktywności, które można wykonywać samodzielnie.
2. Rozwijanie zdolności manualnych i koncentracji.
3. Tworzenie pozytywnych doświadczeń poprzez twórczość i ruch.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie (5 min)

- Dyskusja z uczniami na temat: dlaczego relaksacja jest ważna? Jakie aktywności was wyciszają? Przykład: krótki film o wpływie aktywności manualnych na relaks oraz o medytacji.
- <https://www.youtube.com/watch?v=GMSC95hEj2w>.
-
- https://www.youtube.com/watch?v=3yL6jFWf_Hw

2. Działania relaksacyjne (20 min). Tutaj znajduje się kilka propozycji, w zależności od potrzeb zespołu można wybrać tę najwłaściwszą lub pracować w podgrupach, by każdy wybrał aktywność zgodną z zainteresowaniami.

- **Origami:** Nauka składania prostych figur (np. żurawia, serca).
Link do filmu: origami – skacząca żaba.
https://www.youtube.com/results?sp=mAEB&search_query=origami+%C5%BCaba+z+papieru
- **Kolorowanki relaksacyjne:** Każdy uczestnik dostaje wzory do wypełnienia.
- **Spacer:** W terenie otwartym uczestnicy szukają różnych odcieni zieleni lub dźwięków natury.
- **Automasaż:** Pokaz prostych ruchów, np. masowania dłoni czy ramion.

3. Podsumowanie (5 min)

- Która aktywność była dla was najprzyjemniejsza?
- Czy czujecie różnicę w nastroju po tych zajęciach?

Lekcja 4

Temat: Jestem ważny

Cele zajęć:

1. Uświadomienie znaczenia dbania o siebie w codziennym życiu.
2. Nauka planowania czasu i praktykowania wdzięczności.
3. Zachęta do pozytywnego myślenia i doceniania małych rzeczy.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie (5 min)

- Rozmowa z uczniami "Dlaczego warto dbać o siebie?"
<https://www.youtube.com/watch?v=h2zWopNUUJE>

2. Jednym ze sposobów mądrego zarządzania sobą jest planowanie dnia z uwzględnieniem przestrzeni na pracę i odpoczynek.

Ćwiczenie: Planowanie dnia (10 min). Do ćwiczenia potrzebny jest papier A3 oraz kolorowe flamastry. Uczniowie pracują indywidualnie przedstawiając swój dzień w atrakcyjnej formie graficznej, to może być diagram, mapa myśli, komiks...

Każdy uczestnik tworzy "idealny dzień" z uwzględnieniem.

- Czasu na obowiązki.
- Czasu na relaks.
- Czasu na coś, co sprawia radość.
- Wspólna analiza, czego często brakuje w codzienności.

3. Praktyka wdzięczności (10 min)

- Ćwiczenie: Wypisz 3 rzeczy, za które jesteś wdzięczny w ciągu ostatniego tygodnia. Ćwiczenie można przeprowadzić w terenie otwartym: Każdy wybiera jeden element otoczenia, który chciałby docenić i opowiada, dlaczego.

4. Podsumowanie (5 min)

- Jak wprowadzisz elementy dbania o siebie do swojej codzienności?
- Refleksja o wartości i o wdzięczności.

Podsumowanie cyklu

- Zajęcia można prowadzić w klasie lub terenie otwartym, co sprzyja wyciszeniu i większej uważności.
- Materiały wizualne i praktyczne ćwiczenia angażują uczestników i pomagają zrozumieć kluczowe koncepcje.
- Wszystkie techniki są dostosowane do młodzieży, łatwe do powtórzenia w domu, wspierają rozwój samoświadomości oraz redukcję stresu.

Dodatkowe materiały do kontynuowania lub rozszerzania zajęć:

<https://www.youtube.com/watch?v=FcX3WEhodBw>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZP80y1ogKdY>

<https://www.youtube.com/watch?v=GWGbOjIJDkU>

https://www.youtube.com/watch?v=l_NYrWqUR40 Jak wzmocnić poczucie pewności siebie

<https://www.youtube.com/watch?v=ZP80y1ogKdY> podcast

<https://www.youtube.com/watch?v=hB54eD0T2gY>. Poczuj się jak góra

https://www.youtube.com/watch?v=URCOk_jzCtg Medytacja wdzięczności

Materiały zebrały i przygotowały Małgorzata Chodura i Agnieszka Strządała.