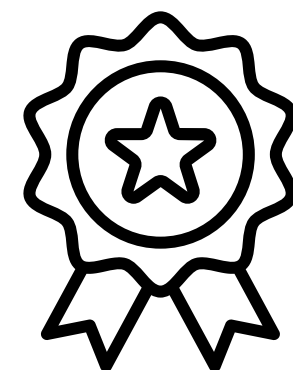


Daria Dunajska

Barcelona



- **Uważność dla nauczycieli: podejście praktyczne**
- **Terapia sztuką, muzyką i tańcem w klasie integracyjnej**

Dofinansowane przez
Unię Europejską





W trakcie pierwszego tygodnia mojego pobytu w Barcelonie uczestniczyłam w kursie „Uważność dla nauczycieli: podejście praktyczne”. Razem z nauczycielkami z Finlandii, Włoch, Litwy, Niemiec i Polski poznawałam moc oddechu, moc uważnego spaceru, jedzenia, a nawet siedzenia. Dowiedziałam się jaki wpływ ma stres na ciało i umysł oraz w jaki sposób można można ten stres okiełznać. Poznałam wiele ciekawych ćwiczeń i technik relaksacyjnych, ćwiczących uważność, bycie „tu i teraz”, uwalniających napięcie z ciała i uspokajających emocje. Miałam okazję przetestować na sobie – uważność można ćwiczyć w każdym miejscu i momencie – chodząc po parku, jedząc śniadanie, zwiedzając wystawę w muzeum, czy siedząc w autobusie!

Kurs „Terapia sztuką, muzyką i tańcem w klasie integracyjnej” w trakcie drugiego tygodnia mojej mobilności był przepelniony dawką wiedzy odnośnie wykorzystywania mocy kreatywności w pracy z dziećmi. Uczyłam się w jaki sposób używać do tego tradycyjnych technik i narzędzi artystycznych, a także nowoczesnych technologii. Malowałam, rysowałam, tańczyłam, grałam na instrumentach, śpiewałam, odgrywałam różne scenki. A we wszystkich działaniach, dzieleniu się doświadczeniami i przeżyciami towarzyszyły mi nauczycielki z Niemiec, Chorwacji i Polski. Wszystkie zdobyte na obu kursach informacje, poznane ćwiczenia, techniki będę mogła wykorzystać w mojej codziennej pracy z dziećmi.





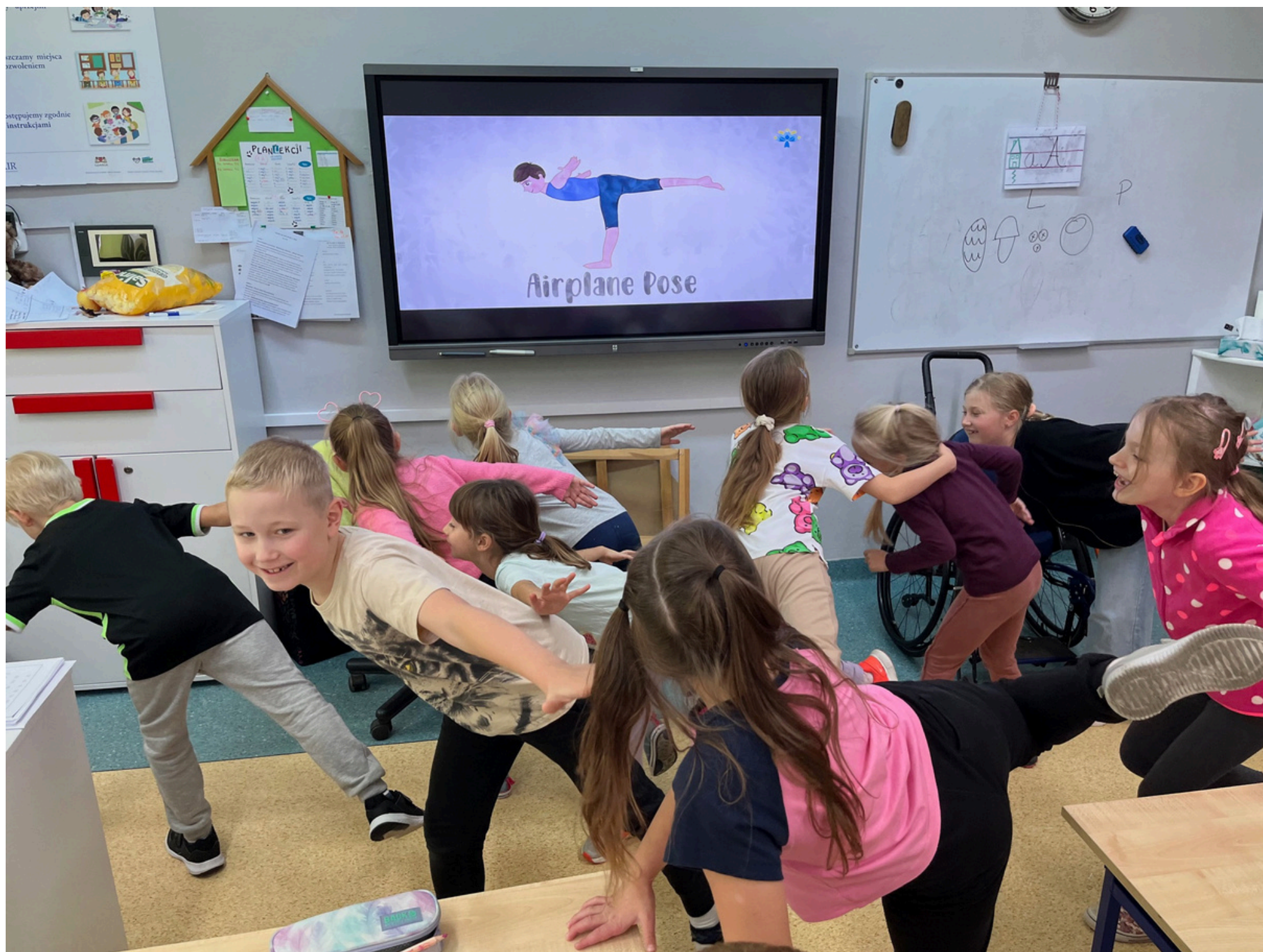








Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów



Przeprowadziłam cykliczne zajęcia relaksacyjne dla dzieci z klasy 1a, podczas których uczniowie uczyli się relaksacyjnego oddechu, właściwego sposobu regulowania emocji, poznali metody służące uwalnianiu napięcia z ciała, ćwiczyli trening uważności, uczyli się bycia „tu i teraz”, pracowali wykorzystując różne zmysły, uczyli się słuchać swojego ciała, wyszukiwać takich czynności, które ich uspokajają, a także rozpoznawać, nazywać, reagować na swoje emocje.



Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów





Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów





Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów



Przeprowadziłam serię spotkań relaksacyjno - arteterapeutycznych dla dwóch czwartych klas, podczas których uczniowie poznali metody relaksacyjne, pracę z oddechem, sposoby uwalniania napięcia z ciała, mieli okazję ćwiczyć uważność, bycie w danym momencie, doświadczanie różnymi zmysłami, mieli okazję skupić się na własnych odczuciach płynących z ciała, mogli wyrazić się za pomocą działań twórczych, poznać bliżej samych siebie, a także pokazać się rówieśnikom z innej strony.



Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów





Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów

