

Magdalena Kurylak

Załącznik nr.1

Scenariusz zajęć : Jak radzić sobie z hejtem, klasy 4-8

(na podstawie zajęć Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę)

Cele:

- zapoznanie z tematyką agresji słownej, mowy nienawiści, hejtu;
- budowanie zespołu, integracja;
- rozumienie emocji towarzyszących ofiarom agresji werbalnej;
- zidentyfikowanie cech charakterystycznych dla hejtera;
- zapoznanie z wyznacznikami dobrego hasła zwalczającego agresję słowną;
- kształtowanie odpowiedzialnych i świadomych postaw wobec języka;
- wywołanie refleksji nad rolą agresji słownej w życiu młodzieży;
- kształtowanie postaw tolerancji i otwartości.

Przebieg zajęć:

1. Icebreaker :“Kto, tak jak ja?”. Każda osoba (po kolei) z grupy wstaje i mówi “Kto, tak jak ja” i dodaje swoje pytanie np. lubi koty lub psy, pił dziś herbatę, gra w piłkę nożną. Osoby, które utożsamiają się z tym stwierdzeniem także wstają. Kolejna osoba powtarza procedurę. Ćwiczenie ma na celu rozluźnienie atmosfery, dodanie energii i pokazanie jak wiele nas łączy (5 minut)

2 .Zaproś chętną osobę, żeby zapisała na tablicy słowa „hejt”, „hejter”, „mowa nienawiści” i „przestępstwo z nienawiści”. (2 minuty)

3. Burza mózgów: (5 minut)

A) zapytaj uczestniczki i uczestników, z czym kojarzą im się te pojęcia. Zapisz na tablicy pomysły uczniów .

hejt

komunikat wymierzony przeciwko komuś, mówiący o niechęci lub braku aprobaty, często niezbyt sprecyzowanej. Zazwyczaj wyrażony jest ostrymi słowami; bywa, że wulgarnymi

hejter

osoba posługująca się hejtem, wymierzająca komunikaty przeciwko komuś

przestępstwo z nienawiści

dokonanie czynu zabronionego motywowanego uprzedzeniami. Polskie prawo jako przestępstwa określa: grożenie, znieważanie, nawoływanie do nienawiści i przemocy, dążenie do wyniszczenia grup etnicznych czy wyznaniowych, a także oczywiście stosowanie przemocy. Jeśli takie działania spowodowane są wrogością wobec czyjejs tożsamości – są to przestępstwa z nienawiści.

mowa nienawiści

wypowiadanie się w celu znieważenia jakiejś osoby czy grupy lub wzbudzenia niechęci wobec niej. Nawoływanie do przemocy jest typowe dla mowy nienawiści.

Często przyczynia się do rozpowszechniania rozmaitych uprzedzeń i kłamliwych stereotypów.

3. Oglądanie filmiku -Historia Asi i Adama: (3minuty)

<https://www.youtube.com/watch?v=32HhmY3dZ-Q>

4. Podziel klasę na dwu-, trzyosobowe zespoły, które wspólnie odpowiadają na podane niżej pytania: (15 minut-20 minut)

1. Jak mogła się poczuć Asia, kiedy Adam obraził ją na forum?
2. Jak mógł się czuć Adam, kiedy okazało się, że Asia to dziewczyna, którą obrażał w sieci? Dlaczego trudno było mu powtórzyć swoje komentarze z internetu?
3. W zakończeniu filmu pojawia się hasło „Add friend”, czyli dodaj do znajomych. Jak je rozumiecie?

AD 1.

Ważne, aby wśród odpowiedzi pojawiły się: uczucie smutku, przykrości, odrzucenia, samotności, bycia niezrozumianą, poczucie beznadziei, negatywna opinia na swój temat, samokrytyka (czemu to napisałam, już więcej tego nie zrobię), złość, chęć rewanżu.

W podsumowaniu prowadzący zwraca uwagę, że często nie zdajemy sobie sprawy, że nawet jeden negatywny komentarz może spowodować u ofiary poczucie odrzucenia i trudne emocje.

AD 2.

Wśród odpowiedzi powinno pojawić się m.in: czuł się zażenowany, zawstydzony, było mu głupio, czuł

żał, że się tak zachował, był na siebie zły, czuł się winny itp.

W podsumowaniu nauczyciel podkreśla, że w internecie o wiele łatwiej jest obrażać innych, ponieważ nie możemy zobaczyć ich reakcji – nie widzimy, że swoim zachowaniem sprawiamy im przykrość.

Internet daje również złudne poczucie anonimowości. W rezultacie piszemy rzeczy, których nigdy nie powiedzielibyśmy komuś twarzą w twarz.

AD 3.

Prowadzący podkreśla, że hejtując, możemy bardzo dużo stracić – możliwość poznania i zaprzyjaźnienia się z kimś naprawdę fajnym. Adam ocenił Asię na podstawie jednego jej wpisu, tymczasem kiedy ją spotkał, okazała się interesującą dziewczyną. Nawet jeśli wydaje nam się, że nie mamy z drugą osobą wspólnych zainteresowań, nie oznacza to, że taka znajomość nie będzie ciekawa. Zamiast hejtować – zyskaj przyjaciela.

5. Wyświetl na tablicy/ powieś i omów zasady antyhejtowe (10 minut)

Zasady antyhejtowe

1. Zastanów się, zanim odpowiesz na „hejterski” komentarz. Nie daj się ponieść emocjom, nie odpowiadaj pod wpływem chwili.
2. Jeżeli bardzo się złościś, napisz odpowiedź, a potem weź głęboki oddech i skasuj ją.
3. Nie odpowiadaj agresją na agresję – w ten sposób jedynie prowokujesz hejtującego do dalszego obrażania.
4. Nie lajkuj, nie udostępniaj „hejterskich” komentarzy – w ten sposób jedynie zwiększasz ich zasięg.
5. Jeżeli możesz, kasuj nienawistne komentarze.
6. Zgłaszaj hejt i mowę nienawiści, korzystając z opcji dostępnych na forach lub w mediach społecznościowych.
7. Nie każda krytyka to hejt. Odróżniaj hejt od konstruktywnej krytyki.
8. Gdy coś ci się nie podoba lub denerwuje, wyraż to kulturalnie, nie hejtuj.
9. Nie rezygnuj z tego, co robisz, myślisz i mówisz tylko ze względu na hejterów.
10. Jeżeli nie możesz poradzić sobie z hejterem, zgłoś to osobie zaufanej lub zadzwoń na Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111.

Załącznik nr 2

Moja klasa, moje relacje - warsztaty

Cele:

- 🕒 integracja i lepsze poznanie grupy
- 🕒 tworzenie serdecznej i przyjaznej atmosfery w grupie
- 🕒 kształtowanie umiejętności konstruktywnego słuchania i mówienia

1. Ustalenie zasad podczas warsztatów:

- zasada dyskrecji oraz wzajemnej tolerancji;
- nie oceniamy innych;
- mówimy do osoby, a nie o osobie
- mówimy do siebie po imieniu, nie mówimy o nieobecnych

2. Wprowadzenie do tematu relacji :

Dzisiejsze zajęcia będą dotyczyły relacji i więzi międzyludzkich.

Pytania do grupy:

Czym są relacje? Macie jakieś pomysły?

A czym są więzi?

W grupie dzieci starszych można zadać dodatkowe pytania.

Czy relacje i więzi są potrzebne ludziom?

Co dają nam więzi?

Prowadzący czeka na odpowiedzi dzieci. Można na tablicy zapisać pomysły

dzieci w formie luźnych odpowiedzi lub stworzyć np. mapę myśli.

3. Ćwiczenie: „Karta danych osobowych”. Dzieci wypełniają kartę (zał. a). W tym czasie chodzą po sali i rozmawiają o sobie, szukają podobnej do siebie osoby (podobne

marzenie, taki sam znak zodiaku, zawód).

Po zakończeniu ćwiczenia nauczyciel pyta uczniów:

- 1) Czy znaleźli osobę podobną do siebie?
- 2) Czego nowego dowiedzieli się o swoich kolegach/koleżankach?
- 3) Czy to ćwiczenie pomogło uczniom bardziej kogoś poznać?

Załącznik a

KARTA DANYCH OSOBOWYCH

Mój znak zodiaku.....

Moja rodzina to.....

Lubię robić następujące rzeczy:

1).....

2).....

3).....

Nie lubię :

1).....

2).....

3)

Ludzie, których podziwiam to:

1).....

2).....

3).....

Chciałbym pracować jak.....

Moje marzenia to.....

4. Nauczyciel dzieli klasę na pary i wręcza uczniom załącznik b - Co wiem o Tobie. Prosi uczniów o wypełnienie karty na podstawie tego, co uczniowie o sobie wiedzą. Następnie wymieniają się kartkami, czytają odpowiedzi kolegów\koleżanek. Jeśli okaże się, że nie znali się tak dobrze, rozmawiają ze sobą i zapisują poprawne odpowiedzi.

Załącznik b „CO WIEM O TOBIE”

Podobieństwa/różnice	JA	TY
Rodzina i rodzeństwo		
Zainteresowania		
Hobby		
Ulubiony zespół		
Ulubiony film		
Ulubiony aktor		
Ulubiona gra		
Słabe strony		
Mocne strony		

5. Nauczyciel dzieli klasę na grupy. Uczniowie oceniają i wypisują na kartce, jaka jest ich klasa i co należałoby zmienić, aby relacje między kolegami uległy poprawie oraz co utrudnia lub też ułatwia komunikację w grupie. Liderzy grup prezentują prace.

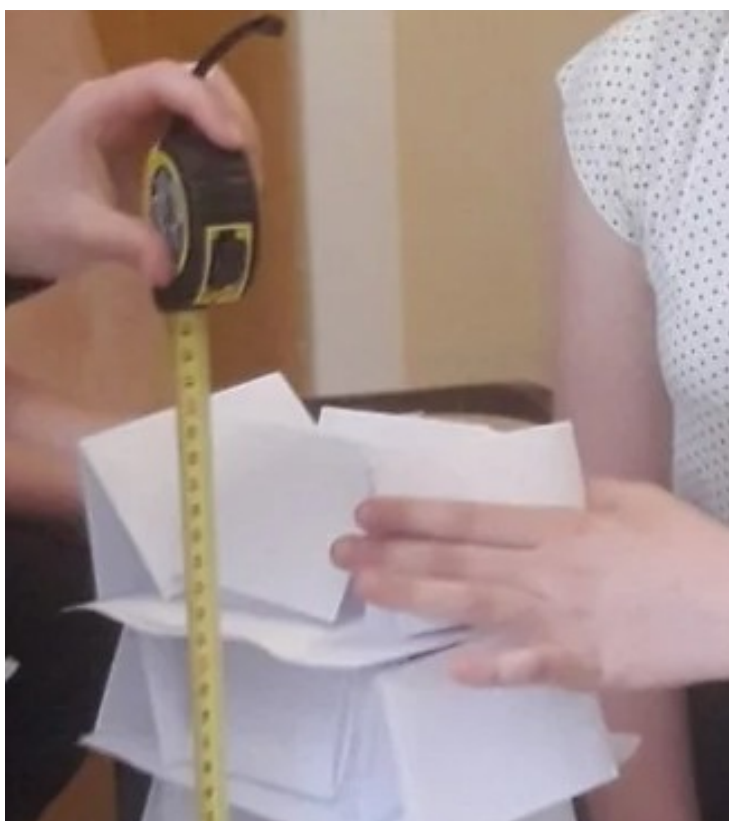
6. Prowadzący prosi uczniów, aby usiedli w kręgu. Każdy z nich podpisuje kartkę papieru i obrysowuje na niej swoją dłoń. Kartki są przekazywane w kręgu i każdy uczestnik zabawy ma napisać coś miłego o jej właścicielu. Ćwiczenie kończy się, gdy wszystkie kartki z wpisami wrócą do swoich właścicieli.

7. Ćwiczenia na zajęcia budujące współpracę i poprawiających relacje i komunikację w grupie i klasie (ćwiczenia w zależności od wieku grupy oraz ilości godzin przeznaczonych na warsztaty)

1. Budowa wieży z papieru

Potrzebujemy: ryza papieru A4, ew. miarka

Grupę dzielimy na 4-5 osobowe zespoły, które otrzymują tylko kartki papieru A4, np. po 20 lub w nieograniczonej ilości. Ich zadanie polega teraz na zbudowaniu jak najwyższej wieży.



2. Dwie prawdy i nieprawda

Ćwiczenie *Dwie prawdy i nieprawda* na początku najlepiej zacząć realizować w trójkach. Każda osoba na kartce papieru dużymi literami (tak, żeby były widoczne z daleka) pisze o sobie 3 informacje, z których dwie są prawdziwe, a trzecia nie jest prawdziwa. Warto zachęcić uczestników, żeby podawane przez nich informacje były nieco zaskakujące dla innych i nietypowe, ale też podchwytliwe. Na przykład w taki sposób, że osoba powszechnie uważana za nieśmiałą pisze o sobie:

- 1) *grałam w filmie,*
- 2) *występowałam na scenie przed 10 tys. osób,*
- 3) *lubię koty.*

A później okazuje się, że właśnie ta informacja, którą ludzie stereotypowo przypisałiby tej osobie okazuje się nieprawdziwa (*Nie lubię kotów*).

Po zapisaniu tych informacji pokazujemy je najpierw w trójkach, gdzie pozostałe dwie osoby próbują odgadnąć, co jest nieprawdziwe. Następnie możemy poprosić o dogadywanie tej informacji na forum całej grupy. Rozpoczynając do realizacji tego ćwiczenia w małej grupce, dajemy większe poczucie bezpieczeństwa, a kończąc na prezentacji w grupie, stwarzamy możliwość wzajemnego poznania się całej grupy.

3. Zgadnij kto?

Potrzebujemy: kartkę papieru dla każdego ucznia, ołówek

Nauczyciel pisze na tablicy pytania dotyczące zainteresowań, życia prywatnego uczniów np. Kto ma brata? Kto lubi matematykę? Kto uprawia karate?

Uczniowie chodzą po klasie, zadają sobie te pytania i piszą imię osoby przy numerze pytania, jeśli odpowie tak

4.Kto?

Uczniowie stają jeden za drugim a nauczyciel mówi zdania np. lubię pomidorówkę? odpowiedź tak : skaczę w prawo, odpowiedź nie: skaczę w lewo, nie wiem: zostaję na miejscu.

Można poprosić uczniów o prowadzeniu zabawy i wymyślanie zdań.

5. Ćwiczenia z zakrytymi oczami

Potrzebujemy: coś, do zawiązania oczu, np. opaski na oczy, szale, chusty, lina lub sznurek

Polega na wzajemnym oprowadzaniu się w parach, gdzie jedna osoba ma zawiązane oczy i wykonywaniu prostych zadań: przejścia przez salę, znalezienia przedmiotu, narysowania domku, napisania czegoś na tablicy itp.

Ciekawym zadaniem wykonywanym przez całą klasę jest także ułożenie z zasłoniętymi oczami z sznurka lub liny określonej figury geometrycznej, np. trójkąta równobocznego, kwadratu, okręgu, sześcianu

6.Wspólne wyzwanie grupowe

Dzieci mają za zadanie ustawić się od najmniejszego do największego bez użycia słów. Można użyć gestów, można pokazywać.

7. Współpraca Łącuch z hula hop

Dzieci ustawiają się w jednym szeregu, trzymając się za ręce. Nie mogą się puścić. Pierwsza osoba otrzymuje hula-hop. Musi wejść do niego, przełożyć przez niego nogi i głowę, następnie podać dalej do następnej osoby. Kolejna osoba ma zajęte 2 ręce, dlatego potrzebuje pomocy pierwszej osoby.

Początkowo nie informujemy o tym dzieci, że pierwsza i ostatnia osoba może im pomagać (bo ma jedną wolną rękę). Jeśli dzieci mają z tym trudność prowadzący naprowadza na taką możliwość rozwiązania.

Podsumowanie i wnioski: Warto z dziećmi porozmawiać o tym, co się działo w trakcie zadania.

Dzięki współpracy, rozumieniu ograniczeń innych osób można wykonać nawet bardzo trudne zadanie. Zauważenie i wykorzystanie mocnych stron oraz możliwości jednej osoby staje się szansą pomocy dla innych

Załącznik nr 3

Czym jest konflikt i jak sobie z nim radzić? - scenariusz zajęć, klasa 4-6

Cel główny:

Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych

Cele szczegółowe:

- rozwijanie umiejętności rozpoznawania i nazywania swoich uczuć w sytuacji konfliktu
- rozwijanie umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć innych w sytuacji konfliktu
- poznawanie sposobów radzenia sobie w sytuacji konfliktu
- rozwijanie umiejętności dostrzegania sytuacji konfliktu, zbierania informacji potrzebnych do jego rozwiązania, planowania i organizacji działania, a także rozwiązywania konfliktów
- doskonalenie umiejętności współpracy, przestrzegania reguł i radzenia sobie z porażką

Metody:

- podające – rozmowa, wyjaśnienie
- praktyczne – ćwiczenia

Środki dydaktyczne:

- tablica interaktywna

Przebieg zajęć

1. Zapoznanie ucznia z przebiegiem zajęć, budowanie pozytywnej atmosfery. Jak się dzisiaj czuję?-luźna rozmowa
2. Burza mózgów: Dzieci odpowiadają na pytanie czym jest konflikt?
3. Wymienienie różnych sytuacji z życia codziennego (załącznik nr 1). Czy sytuacja może być konfliktem, czy nie?

<https://wordwall.net/pl/resource/69974182/konflikt-czy-nie>

4. Ćwiczenie: Jak powstaje konflikt?

Konflikt to pewnego rodzaju nieporozumienie, niezgodność interesów. Mówi się, że konflikt to zjawisko powszechne. Jak powstaje konflikt?

Podzielę was na 2 grupy. Waszym zadaniem będzie wymyślenie sytuacji konfliktowej, takiej jaką spotykacie najczęściej w szkole, w domu czy na podwórku. Nie musi to być poważny konflikt może on dotyczyć miejsca w klasie, możliwości korzystania z różnych przywilejów szkolnych. Jeśli przyjdzie Wam do głowy jakiś przykład, to spróbujcie przygotować scenkę.

Prowadzący ustala czas na przygotowanie się do scenki. Podchodzi do dzieci i dopytuje jakie mają pomysły na to zadanie. Następnie dzieci prezentują scenki.

Podsumowanie: jak czuliście się odgrywając scenkę konfliktową? Jakie emocje wam towarzyszyły? Komu było łatwiej? Czy wiecie, jak rozwiązać te konflikty? Zachęcamy dzieci do wypowiedzi

5. Ćwiczenie „Jak ciało reaguje na konflikt?”

Usiądź wygodnie i zamknij oczy jeżeli chcesz. Weź głęboki oddech. Teraz spróbuj przypomnieć sobie konflikt, kłótnię, którego kiedyś doświadczyłeś/aś. Postaraj się przywołać emocje, które wtedy Ci towarzyszyły? Jak się czuleś/aś? Co było dla Ciebie najtrudniejsze w tej sytuacji? Czy pamiętasz jak reagowało Twoje ciało? Weź głęboki oddech. Otwórz oczy.

5. Jak radzić sobie z konfliktem? Zachęcenie ucznia do podania własnych propozycji. Zaprezentowanie przykładowych sposobów radzenia sobie (znaleźć kompromis, czyli rozwiązanie dobre dla obydwu stron, odpuścić, ustąpić, odejść i powrócić do sytuacji, gdy emocje opadną, zapytać o zdanie osoby dorosłej). Podkreślenie, że w sytuacji konfliktu niedozwolone jest używanie przemocy słownej lub fizycznej.

6. Wspólna analiza sytuacji konfliktowej.

Tomek i Ala są przyjaciółmi. Tomek pożyczył Ali jedną ze swoich książek. Ala zabrała ją ze sobą na wyjazd nad morze. Książka była bardzo wciągająca, dlatego dziewczynka zabierała ją ze sobą wszędzie, nawet na plażę. Dlatego teraz książka nie wygląda najlepiej, jest zabrudzona i pełna piasku pomiędzy stronami. Mimo to Ala zdecydowała się oddać książkę Tomkowi. Tomek jest zaskoczony stanem książki.

– *Jak mogłaś ją tak zniszczyć! Nigdy Ci już nic nie pożyczę!* – krzyczy Tomek.

– *Daj spokój, przesadzasz! Nadal nadaje się do czytania* – odpowiada Ala.

Jak mogła potoczyć się dalej ta sytuacja? Jak mogły czuć się dzieci? Co mogły zrobić żeby rozwiązać ten konflikt?

8. Osoby, do których mogę zwrócić się o pomoc. Wypisanie na tablicy bądź kartce osób, u których można szukać pomocy w przypadku konfliktu, którego uczeń nie jest w stanie sam rozwiązać.

9. Podsumowanie zajęć.

Załącznik nr 4

Ćwiczenia dot. radzenia sobie ze stresem

(*Niecodziennik, Adam Korta, Starosta Bocheński*)

1.



Zastanów się:

1. W jaki sposób spędzasz wolny czas?
2. Wypisz czynności, które chciałabyś/chciałbyś wykonać, ale nigdy ci się nie udaje. Dlaczego tak jest?
3. Zapisz wszystkie czynności, które uważasz za przyjemne, a na co dzień wykonujesz je bardzo rzadko lub wcale.
4. Wybierz jedną z propozycji i.... zrób to teraz!
5. W najbliższym miesiącu postaraj się zrealizować jak najwięcej z wymienionych czynności.

źródło: Craze, R. (1998). Relaksacja ciała i umysłu. Warszawa: Klub dla Ciebie.

2.

W trudnych chwilach Twoja głowa jest pełna różnych myśli,
które mogą sprawiać, że robi
się bardzo ciężka.

Aby pomóc jej uwolnić się od tego ciężaru, spróbuj
poćwiczyć uważność, naśladowując
ulubione zwierzątka.



Bądź jak obserwująca sowa.
Znajdź wokół siebie 5 rzeczy, które widzisz
i nazwij je. Np. wszystkie zielone rzeczy.

Tak jak uważny królik, wsłuchaj się
w dźwięki dookoła siebie i nazwij 4, które
słyszysz.



Bądź jak ciekawska wiewiórka, która lubi brać do
swoich łapek wszystko co znajdzie. Rozglądnij się,
czy w swoim otoczeniu możesz znaleźć 3 rzeczy,
których można dotknąć ?

Zamknij oczy i niczym słoń wciągnij spokojnie
powietrze do swojego nosa.

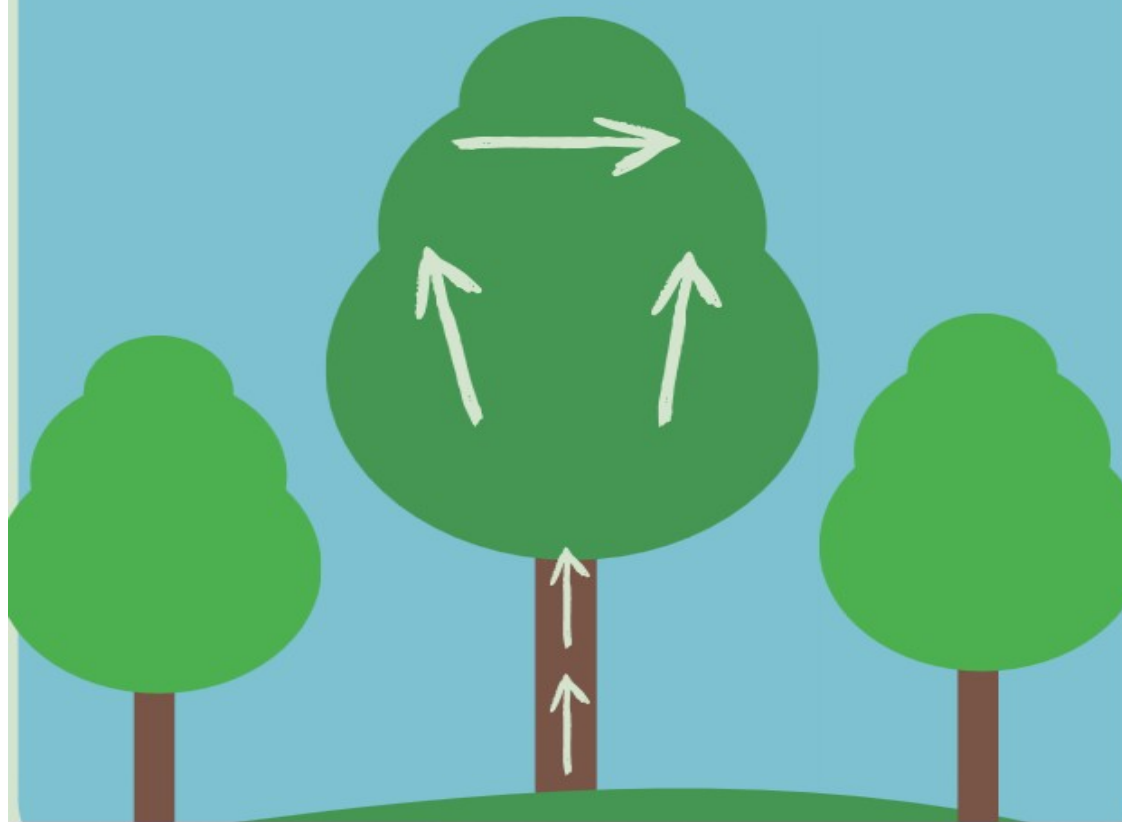
Co czujesz? Spróbuj
odgadnąć 2 zapachy dochodzące do Twojego
nosa.



A teraz, zabaw się w żabkę! Poszukaj wokół
siebie 1 rzeczy, którą można położyć na
języku i posmakować. Co to będzie?

3.

Skieruj swój wzrok na pień drzewa.
Podążaj za strzałkami robiąc głęboki wdech nosem.
Następnie wypuść powietrze buzią rozdmuchując je to
na prawo to na lewo, jakbyś
chciał/a poruszyć wszystkie liście na koronie drzew



4.

TUTTI FRUTTI

Zabawa rozluźniająca ciało pełne napięcie.

Wyobraź sobie, że jesteś jak suszone mango.

Twardy/a, sztywny/a, pomarszczony/a.

Teraz z całej siły napnij każdy mięsień swego ciała, zaciśnij pięści i zęby.

Policz do pięciu.

A następnie powoli rozluźniaj mięśnie twarzy, szyi, pleców, ramion, rąk, brzucha i nóg. Teraz wyobraź sobie, że jesteś soczystym, miękkim i słodkim mango!

Jeżeli w zabawie bierze udział więcej dzieci, każde z nich może wyobrazić sobie inny owoc.

A na koniec powstaje sałatka owocowa i owoce zamieniają się miejscami. :)

Ćwiczenie oddechowe



Krok 1:

Zamknij oczy i wyobraź sobie czerwony balon, który jest przyłączony do rurki zaczynającej się w Twoim nosie, a kończącej się w brzuchu. Połóż dłoń na brzuchu, na wysokości pępka. Poczuj, jak w trakcie oddychania balon rośnie i maleje w rytmie unoszenia się i opadania Twojego brzucha.

Krok 2:

Trzymaj dłoń na brzuchu, wdychaj powietrze powoli i głęboko przez nos licząc do 3. Wstrzymaj oddech ponownie odliczając do trzech, następnie powoli wypuszczaj powietrze przez usta. Wyobraź sobie ten czerwony balon malejący razem z Twoim wdechem i rosnący razem z Twoim wydechem.

Powoli weź kolejny wdech nosem licząc do trzech.

Zatrzymaj na jeden-dwa-trzy, a następnie wypuszczaj powietrze powoli ustami. Zatrzymaj się na chwilę, a potem ponownie wdech jeden-dwa-trzy. Wstrzymaj na jeden-dwa-trzy i wypuść powietrze na jeden-dwa-trzy.

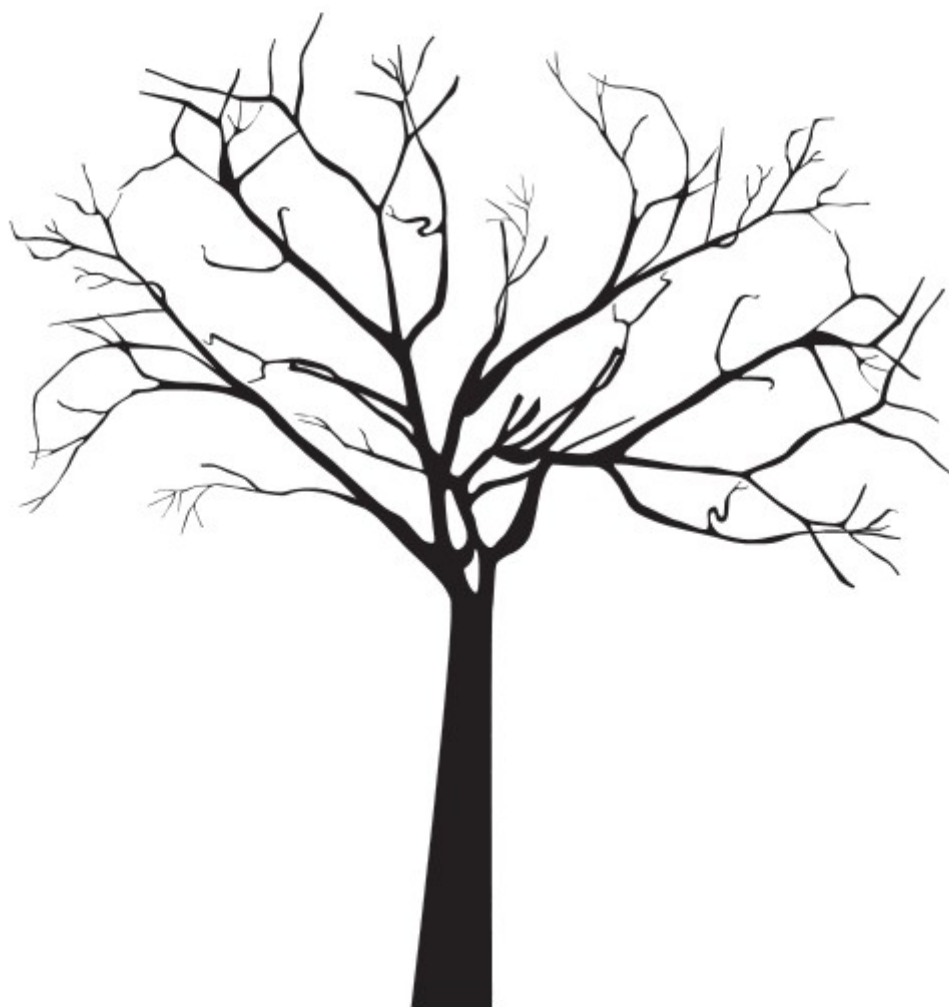
Uwaga:

Początkowo może być trudno Ci utrzymać uwagę na procesie oddychania. Jeżeli Twoje myśli odpłyną od samego ćwiczenia, postaraj się ponownie skupić na liczeniu. Postaraj się powtarzać to ćwiczenie codziennie.

6.

Rysunek drzewa

Dokończ rysunek drzewa, pokoloruj je. Skup się tylko na tym. Jeżeli zauważysz, że Twoje myśli odpływają, postaraj się skupić ponownie tylko na tej stronie.



7. Ćwiczenia oddechowe

Proste techniki oddychania są najprostszym sposobem na uspokojenie i zwiększenie koncentracji u dzieci. Ćwiczenie można rozpocząć od wspólnego siadania z dzieckiem w wygodnej pozycji. Poproś dziecko, aby zamknęło oczy i skupiło się na swoim oddechu. Następnie zachęć je do powolnego wdechu przez nos, licząc do czterech, a następnie do jeszcze wolniejszego wydechu przez usta, starając się doliczyć do ośmiu. Takie oddychanie powinno być jak najbardziej. Dziecko ma zwrócić uwagę na to, jak powietrze wypełnia jego płuca, a następnie powoli je opuszcza. Takie ćwiczenia oddechowe pomagają w wyciszeniu, relaksacji i koncentracji, co jest szczególnie ważne w sytuacjach stresowych.

8. Przykładowe kolorowanki antystresowe dla dzieci





9. Mindfulness dla dzieci:

1) Napinanie/ rozluźnianie

Dzieci leżąc na podłodze z zamkniętymi oczami starają się napiąć każdy mięsień w ciele tak mocno, jak tylko potrafią. Palce u nóg i stopy, nogi, brzuch. Mogą zacisnąć pięści i podnieść ręce do głowy. Pozostają w tej ściśniętej pozycji przez kilka sekund a potem w pełni się rozluźniają i relaksują. **To świetne ćwiczenie na rozluźnienie ciała i umysłu. Jest też przystępnym sposobem zaprezentowania dzieciom, co znaczy być “tu i teraz”.**

2) Zapach i smak

Znajdź coś mocno pachnącego, na przykład świeżą skórkę z pomarańczy, laskę cynamonu, czy wanilii. Poproś dzieci, żeby zamknęły oczy i wdychały zapach, skupiając na nim całą uwagę.

Zapach może być bardzo skutecznym narzędziem w zmniejszaniu niepokoju.

Podobne ćwiczenie można wykonywać ze zmysłem smaku. Spróbujmy zrobić z dziećmi klasyczne ćwiczenie mindfulness: dzieci z zamkniętymi oczami smakują rodzynekę, starając się jeść ją jak najdłużej, zwracając uwagę na wszystkie odcienie smaku.

Możemy też użyć kostki czekolady;)

3) Sztuka dotyku

Dzieci z zamkniętymi oczami dotykają różnych przedmiotów, np. piłki, piórka, maskotki, kamienia... Następnie opisują, jaki ten przedmiot jest w dotyku.

To ćwiczenie, podobnie jak poprzednie, pozwala dzieciom ćwiczyć rozróżnianie wrażeń zmysłowych. Przez skupianie na nich uwagi uczą się pozostawać w chwili obecnej.

4) Bicie serca

Dzieci przez minutę skaczą, albo tańczą. Następnie siadają i kładą rękę na sercu. Z zamkniętymi oczami starają się poczuć uderzenia serca, oddech i inne wrażenia, które pojawiają się w ciele.

5) Bezpieczne miejsce

Poproś dziecko, aby zamknęło oczy i wyobraziło sobie miejsce, w którym czuje się całkowicie bezpieczne i spokojne. Może to być prawdziwe miejsce, które zna lub całkowicie wymyślone. Ważne, aby szczegółowo opisywało jakie widzi tam kolory, dźwięki, zapachy? Jakie uczucia towarzyszą myśli o tym miejscu? Po kilku minutach poproś dziecko, aby powoli wróciło myślami do rzeczywistości i podzieliło się swoimi wrażeniami.

6) Podróż balonem

Poproś dziecko, aby wyobraziło sobie, że siedzi w balonie na gorące powietrze, unoszącym się nad pięknym krajobrazem. Może obserwować różne miejsca, przez które przelatuje: góry, lasy, jeziora. Jakie dźwięki i zapachy towarzyszą tej podróży? Po kilku minutach balon powoli ląduje, a dziecko wraca myślami do rzeczywistości.

7) Magiczny las

Poproś dziecko, aby wyobraziło sobie spacer przez magiczny las. W lesie tym mieszkają przyjazne zwierzęta, rosną niezwykle rośliny, a każde drzewo ma swoją historię. Dziecko może spotkać w lesie przyjaciela, z którym będzie mogło porozmawiać lub po prostu spacerować i cieszyć się pięknem otoczenia.

8) Spacer ślimaka

Spacer Ślimaka to popularne ćwiczenie mindfulness dla dzieci (choć nie tylko), które ma na celu spowolnienie ruchów i zwiększenie świadomości chwili obecnej. Pomaga w kształtowaniu koncentracji oraz zdolności do bycia uważnym na otaczający świat.

Zacznij od wyjaśnienia dzieciom zasad ćwiczenia, mówiąc, że będą spacerować bardzo powoli, niczym ślimaki, skupiając uwagę na każdym kroku. Wybierz bezpieczne miejsce, najlepiej na zewnątrz, ale jeśli to niemożliwe, można przeprowadzić ćwiczenie wewnątrz. Gdy dzieci zaczną spacerować w tempie ślimaka, niech koncentrują się na uczuciu podłoża, ruchu mięśni i oddechu. W trakcie spaceru zachęć je do zwracania uwagi na dźwięki, zapachy i uczucia związane z otoczeniem. Po spacerze poproś dzieci o podzielenie się tym, co zauważyły i co czuły podczas ćwiczenia.

9) Mikroskopowa Eksploracja

To ćwiczenie mindfulness, które polega na uważnej obserwacji najdrobniejszych detali w naszym otoczeniu, korzystając przy tym z narzędzia takiego jak lupa. Choć może się to wydawać proste, ćwiczenie to jest bogate w doświadczenia sensoryczne i kognitywne dla dzieci.

Wybierzcie się na spacer w parku, lesie lub do ogrodu. Daj dzieciom lupę (może to być standardowa lupa, ale także specjalne mikroskopowe lupki dostępne w sklepach z zabawkami czy przyrządami optycznymi). Zachęć dzieci, aby przy użyciu lupy przyjrzeć się różnym rzeczom z bliska – to mogą być liście, kwiaty, korzenie drzew, kora, kamienie, owady itp. Skupcie się na detalach – strukturze, kolorach, wzorach, które na pierwszy rzut oka mogą być niewidoczne.

10) Masaż Drzewa

Współczesny świat często sprawia, że oddalamy się od natury, tracąc kontakt z jej bezcennym spokojem i leczniczą energią. Masaż drzewa to ćwiczenie mindfulness skierowane dla dzieci, które ma na celu nie tylko zwrócenie uwagi na nasze sensoryczne doświadczenia, ale także na nawiązanie głębszego połączenia z przyrodą.

Podczas spaceru w parku, lesie lub ogrodzie zachęć dzieci do wyboru drzewa, które je przyciąga, niezależnie od przyczyny – kształtu, wielkości czy koloru liści. Następnie poproś je, by przytuliły to drzewo lub po prostu dotknęły jego kory, a z zamkniętymi oczami skupiły się na uczuciach i wrażeniach, jakie towarzyszą temu dotyku. Niech zastanowią się nad teksturą kory - jej gładkością, chłodem czy ciepłem. Po kilku minutach niech opowiedzą o swoich doświadczeniach, dzieląc się uczuciami i spostrzeżeniami dotyczącymi dotykania drzewa. Czy poczuły jakąś specyficzną energię czy wibracje?

Materiały przygotowane po udziale w kursach, realizowanych w ramach dofinansowania przez Unię Europejską.

**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

