

Samoregulacja a samokontrola

Cel

Uczestnicy rozumieją różnicę między samoregulacją a samokontrolą.

Materiały

Flipcharty i markery, rysunek/zdjęcie garnka z kipiącą wodą/mlekiem.

Wskazówki

W ćwiczeniu warto podkreślić, że samoregulacja dotyczy stanu całego organizmu, a samokontrola jest domeną kory przedczołowej. Jeśli samoregulacja działa, samokontrola często nie jest potrzebna. A kiedy samoregulacja szwankuje, samokontrola jest często niemożliwa.



Czas trwania: 15-20 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część „Dlaczego samoregulacja”



Stresory

Cel

Poznanie różnych źródeł stresu: zewnętrznych i wewnętrznych, jawnych i ukrytych oraz zwiększanie wiedzy na temat rodzajów stresorów wg S. Shankera.

Materiały

Flipcharty i markery, kartki A4.

Czas trwania: 15-20 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część „Dlaczego Samoregulacja”

Ćwiczenie inspirowane podejściem Self-Reg



Opis

Osoby uczestniczące dzielą się na mniejsze grupy (3-4-osobowe). Ich zadaniem jest wypisanie wszystkich stresorów – czyli źródeł stresu – które przyjdą im do głowy. Pomocne mogą być pytania: W jakich momentach czujemy się szczególnie napięci? Co nas irytuje, męczy, zużywa naszą energię? Które sytuacje są dla nas szczególnie trudne pod tym względem? Zachęć osoby uczestniczące do tego, aby odpowiedzi były jak najbardziej precyzyjne (np. jeśli stresuje je jakiś nauczyciel, to co konkretnie w jego zachowaniu jest źródłem stresu?). Następnie zaprosz grupy, by opowiadały o swojej pracy.

Kolejną część ćwiczenia przeprowadzamy w kręgu. Arkusz flipchart podziel na dwie części: na stresory jawne i ukryte. Poproś uczestników, aby zastanowili się, które z wypisanych wcześniej stresorów odpowiadają poszczególnym kategoriom i wpisz je w odpowiednie miejsce.

Następnie zapoznaj osoby uczestniczące z jeszcze jednym podziałem stresorów wg S. Shakera (możesz mieć to wcześniej spisane na flipcharcie):

- Biologiczne (niezaspokojone podstawowe potrzeby tj. niedobór snu, głód, hałas, zaburzenia integracji sensorycznej itd.)
- Poznawcze (związane z nauką, procesami umysłowymi tj. uwagą, pamięcią, przeciążeniem informacjami)
- Emocjonalne (związane z nadmiarem silnych emocji)
- Społeczne (związane z relacjami społecznymi, obserwacją bądź doświadczaniem konfliktów, zachowań agresywnych, rozumieniem sygnałów społecznych, umiejętnością ich oceny i zachowania się zgodnie z nimi w sposób akceptowalny społecznie)
- Prospołeczne (związane z troską o innych, nadmiernym angażowaniem się w pomoc, wrażliwością na uczucia innych)

Zastanówcie się wspólnie, do których kategorii można zaliczyć stresory wypisane w pierwszej części ćwiczenia. Które z nich dominują?

Ćwiczenie można wykonać także indywidualnie. Zaczynamy od wypisania wszystkich stresujących sytuacji (pamiętając, by był to opis był jak najbardziej konkretny). Następnie przydzielamy zauważone stresory do poszczególnych kategorii.



Więcej na
taszansa.pl

Opis

Prowadzący dzieli uczestników na dwie grupy – jedna z grup otrzymuje hasło samoregulacja, druga – samokontrola. Grupy pracują osobno.

Zadaniem każdej z grup jest przeprowadzenie burzy mózgów i wypisanie na flipcharcie jak największej liczby skojarzeń związanych z hasłem. Warto podkreślić, że w tym ćwiczeniu każda odpowiedź jest dobra i zachęcać uczestników, aby wypisywali lub rysowali wszystko, co im się przychodzi do głowy. W ten sposób powstaje oryginalna mapa myśli.

Następnie każda z grup przedstawia wyniki swojej pracy. Prowadzący zadaje uczestnikom pytanie: czym różni się samoregulacja od samokontroli? Można dać uczestnikom odpowiedź w formie zagadki – na przykładzie rysunku/zdjęcia (garnek z kipiącym mlekiem) – jak sądzicie, co tutaj byłoby samoregulacją, a co samokontrolą?

Samokontrolą byłoby w tym wypadku przykrycie garnka przykrywką i przytrzymanie jej – spowoduje to, że ciecz przestanie się z niego wydobywać, ale nie przestanie wrzeć. Samoregulacją byłoby natomiast zmniejszenie ognia pod garnkiem.

Uczestnicy zastanawiają się, jakie działania w momencie doświadczania silnych emocji należą bardziej do obszaru samoregulacji, a jakie do samokontroli.



Więcej na
taszansa.pl

Kroki Self-Reg I: teoria

Opis cz.1

Cel

Uczestnicy poznają 5 kroków prowadzących do samoregulacji.

Pokazujemy uczniom 5 kroków metody Self-Reg Stuarta Shankera:

1. Rozpoznaj sygnały stresu.
2. Zidentyfikuj stresory.
3. Zredukuj stresory – zmniejszanie napięcia.
4. Zauważ, kiedy jesteś zestresowany – buduj swoją samoświadomość.
5. Regeneracja – rozpoznaj, co pomaga Ci się uspokoić i odnowić zasoby energii.

Wyjaśnij jeszcze raz młodzieży różnicę pomiędzy samokontrolą (nieustające kontrolowanie siebie, hamowanie impulsów, powstrzymywanie, które angażuje głównie korę przedczołową, zużywa duże pokłady energii i wyczerpuje nasze siły) a samoregulacją (samo-regulowanie swoimi stanami pobudzenia i napięcia wraz z identyfikowaniem zasobów naszej energii, budowanie uważności na to, jak mój układ nerwowy reaguje na stres i jakie procesy metaboliczne zachodzą wtedy w moim organizmie, jak wracam do równowagi).

Materiały

Flipchart, markery, kartki i pisaki.

Czas trwania: 15-20 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część „Dlaczego Samoregulacja”

Ćwiczenie zaczerpnięte z podejścia Self-Reg (S.Shanker, T. Baker, Self-reg: Jak pomóc dziecku (i sobie), nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości, Warszawa 2016)



Kroki Self-Reg II: praktyka

Historia

Cel

Uczestnicy ćwiczą 5 kroków Self-Reg na przykładzie historii Filomeny i własnej.

Materiały

Wydrukowana historia Filomeny oraz 5 kroków Self-Reg (można też korzystać z wcześniej przygotowanych materiałów na flipcharcie), długopisy, kartki.

Gdy tylko zabrzmiał budzik, Filomena otworzyła oczy z uciskiem w żołądku. Dziś odbywał się próbny egzamin z biologii. Zwlokła się z łóżka, założyła dzinsy i białą koszulę i zeszła na dół do kuchni. Próbowała wmusić w siebie płatki z mlekiem, ale nic nie przechodziło jej przez gardło. Gdy do kuchni weszła mama, Filomena nawet nie odpowiedziała na jej „cześć”. Mama nieco zdziwiona, zapytała córkę, czy wszystko w porządku, na co Filomena odpowiedziała: „A co cię to w ogóle obchodzi? Od kiedy to się interesujesz moim życiem?!” i poszła do łazienki. Po przyjeździe do szkoły na widok zatłoczonego korytarza pod Filomeną ugięły się lekko kolana, poczuła irytację. „Zaraz będą się pytać o jakieś szczegóły z podręcznika, których nie pamiętam. Nie byłam w stanie się uczyć wczoraj, pół nocy oglądałam filmy. I tak nie będę mieć 90%, więc nie dostanę się tam, gdzie chcę”, pomyślała. Po długiej procedurze wpuszczania na salę, odhaczania nazwisk na liście i rozdawania arkuszy testowych, rozpoczął się egzamin. Filomena trzy razy czytała polecenie drugiego zadania, nie mogąc się skupić. Strasznie zachciało jej się siku. Zawsze tak miała podczas stresujących sytuacji. Dodatkowo guzik od dzinsów wbijał jej się w brzuch. Marzyła jedynie o ich zdjęciu. Po zakończeniu egzaminu Filomena była wyczerpana i głodna. Opuściła salę egzaminacyjną z uczuciem ulgi i pewnego zmieszania.

Czas trwania: 15-20 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część „Dlaczego Samoregulacja”

Ćwiczenie zaczerpnięte z podejścia Self-Reg (S.Shanker, T. Baker, Self-reg: Jak pomóc dziecku (i sobie), nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości, Warszawa 2016)



Opis cz.2

Najpierw przeczytaj historię Filomeny, potem poproś o analizę tej historii pod kątem 5 kroków metody Self-Reg.

Po przeczytaniu zadaj grupie następujące pytania:

1. Jakie sygnały stresu pojawiły się u Filomeny?
2. Dlaczego pojawiły się teraz? Jakie były ich przyczyny?
3. Czy Filomena mogła wyeliminować niektóre stresory? Jeśli tak, które i w jaki sposób?
4. Co Filomena mogła jeszcze zrobić, żeby sobie pomóc? Jak myślisz, co mogłoby przynieść jej ulgę w tej sytuacji?
5. Wskaż, jakie strategie podjęła Filomena, żeby poradzić sobie ze stresem. Na czym one polegały? Czy przychodzą Ci do głowy jeszcze inne pomysły na strategie, oprócz tych które wypisałeś/aś w punkcie 4?

Omawiamy po kolei każdy z kroków. Jakie sygnały stresu towarzyszyły Filomenie? Omówcie sygnały z wszystkich 3 poziomów: ciała, myśli i zachowań. Jakie stresory działały na Filomenę – jakie jawne, a jakie ukryte? Które z nich można było zredukować lub wyeliminować? Co jeszcze mogła zrobić Filomena, by sobie pomóc?

Następnie każdy z uczniów może przejść kroki Self-Reg na przykładzie swojej własnej sytuacji z życia, w której doświadczał silnych emocji lub stresu. Nie dzielimy się tymi historiami na forum – każdy pracuje indywidualnie, przypominając sobie jedną sytuację i okoliczności, w jakich się wydarzyła. Następnie, zapisując na kartce, udziela odpowiedzi na pytania z punktów opisanych w metodzie. Na koniec omawiamy: co było przydatne w tej metodzie, czy dowiedzieli się o sobie czegoś nowego w tym ćwiczeniu, czy z czegoś będą chcieli korzystać w swojej codzienności?

Pomocnicze pytania wg metody 5 kroków Self Reg :

- Jak się zachowujesz w stresie, co dzieje się wtedy z Twoim ciałem?
- Co Cię stresuje? Nazwij stresory, przyjrzyj się, do jakiej grupy one należą (biologiczne, poznawcze, emocjonalne, społeczne, prospołeczne)?
 - Czy możesz wyeliminować niektóre stresory? Jak możesz obniżyć swój poziom napięcia, czy masz na to realny wpływ? (np. jeśli wiesz, że czujesz głód, zadbaj o przekąśzenie czegoś, jeśli wiesz, że denerwuje Cię hałas, załóż słuchawki, idź tam, gdzie jest ciszej itp. Podejdź do tego z akceptacją, że niektórych stresorów – wyzwań – nie da się wyeliminować. Dlatego ważne jest, aby mając napięcie, zadbać możliwie najlepiej o dodanie sobie energii. Pamiętaj o biologii, bo ona jest kluczowa w funkcjonowaniu naszego organizmu.)
 - Buduj swoją samoświadomość. Co możesz zrobić wcześniej, aby dbać o swoją równowagę, spokój, dobrostan? Czy wiesz, co Cię uspokaja na „tu i teraz”? Czy wiesz, jakie są Twoje „standardowe” reakcje ciała na sytuacje stresujące? Jak możesz budować w sobie nawyk „uspokajania” siebie z ogromną uważnością i akceptacją tego, co się dzieje?
 - Co Ci pomaga odnowić Twoją energię? Regeneruj się, odpoczywaj, wdrażaj Twoje sposoby na ukojenie i uspokojenie. Rób to, co kochasz i co sprawia Ci radość.

Opis cz.2

Ad 1. Rozpoznaj sygnały stresu

Stres można poznać po zachowaniu i sygnałach, jakich dostarcza nam ciało. Po czym możesz poznać, że Twoje napięcie rośnie? Skąd możesz wiedzieć, że coś wytrąciło Cię z równowagi? Zwiększona wrażliwość somatyczna, ból, napięcie, ucisk, spłycony oddech, narzekanie, opryskliwość, obrażanie się, marudzenie, osądzanie siebie i innych, nagłe wybuchy złości (np. krzyk), kłopoty z koncentracją uwagi, czy wycofywanie z kontaktu mogą być pochodną stresu, czyli oznaką bycia wytrąconym z równowagi. Kiedy spojrzysz na tego rodzaju zachowanie (własne i cudze) jako „normalny i nieunikniony” wynik stresu, będziesz mógł zadać sobie pytanie: „Dlaczego zachowuję się w ten sposób właśnie teraz?”, „Co wytrąciło mnie z równowagi?”, „Czego w moim życiu było za dużo lub za mało?”. W tym kroku wskazana jest samoobserwacja oraz spojrzenie na różne zachowania (swoje i innych) przez pryzmat stresu. Zachowanie takie nie jest traktowane jako CELOWE, ale wynikające z przeciążenia stresem.

Ad 2. Zidentyfikuj stresory

W tym kroku szukamy czynników, sytuacji, zachowań, które wytrącają nas z równowagi tzn. zwiększają poziom napięcia i pozbawiają energii. Stres to sprawa indywidualna, dlatego warto poszukać własnej perspektywy. Stresory mogą być biologiczne, emocjonalne, poznawcze, społeczne i prospołeczne.

Ad 3. Zredukuj stresory – zmniejszanie napięcia

Gdy już rozpoznasz źródła swojego stresu, możesz spróbować wyeliminować lub ograniczyć część z nich. Jeśli jesteś w pomieszczeniu, które przytłacza Cię nadmiarem bodźców, możesz je opuścić; jeśli Twój stres spowodowany jest niezaspokojeniem potrzeb fizjologicznych jak np. głód, pragnienie – możesz coś zjeść i napić się. Nie wszystkie stresory da się wyeliminować, lecz eliminacja niektórych z nich może przysporzyć nam energii, by łatwiej radzić sobie z tym, na co nie mamy wpływu.

Ad 4. Zauważ, kiedy jesteś zestresowany – buduj swoją samoświadomość

Uczenie się samoregulacji to długotrwały proces, który obejmuje nie tylko bycie uważnym na wskazówki, które daje nam nasze własne ciało. To także refleksja nad tym, co mogę robić inaczej, czego mogę robić mniej albo więcej, by częściej znajdować się w stanie równowagi. Im bardziej jesteśmy w stanie zauważać i rozpoznawać sygnały stresu, tym szybciej możemy reagować na pojawiające się stresory i stosować nowe, bardziej konstruktywne strategie regulacji.

Ad 5. Regeneracja – rozpoznaj, co pomaga Ci się uspokoić i odnowić zasoby energii

W procesie samoregulacji koniecznym elementem jest umiejętność regenerowania się/odpoczynku, czyli odzyskiwania energii po nadmiernym obciążeniu stresorami, gdy tracimy energię wskutek ogromnego napięcia. Każdy regeneruje się inaczej – warto poszukać i przetestować własne sposoby na odzyskiwanie wewnętrznej równowagi.

Macierz Thayera I: teoria

Cel

Pogłębienie wiedzy na temat stresu, poznanie macierzy R. Thayera, która pozwala rozwijać samoświadomość na temat zależności pomiędzy poziomem energii i poziomem napięcia.

Materiały

Flipchart, markery.



Czas trwania: 15-20 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część
„Dlaczego Samoregulacja”

Ćwiczenie inspirowane książką R.E.Thayer, Źródło
codziennych nastrojów. Kontrola energii, napięcia i stresu,
Gliwice 2008



Macierz Thayera II: praktyka

Cel

Zauważanie u siebie stanów pobudzenia i zmiany ich poziomów a także zrozumienie, że zasoby energii są skończone i trzeba je odnawiać; rozwijanie refleksji na temat własnych sposobów na podniesienie poziomu energii i obniżanie poziomu napięcia.

Materiały

Flipchart, markery.

Wskazówki

Przeprowadzając ćwiczenie, warto:

– Przypomnieć, jakie są rodzaje stresorów (biologiczne, społeczne, emocjonalne, poznawcze, prospołeczne), aby pobudzić kreatywność młodzieży (czy np. sen, nasycenie pragnienia i głodu, kontakt z przyjaznymi osobami, kontakt sam na sam ze sobą itp. podwyższa Wasz poziom energii lub obniża napięcie?).

– Zadbaj o klimat sprzyjający pracy (podczas wykonywania ćwiczenia zalecamy puszczenie w tle relaksującej muzyki, niezmuszanie do wykonania ćwiczeń, danie dowolności w formie pracy – mogą to być rysunki, może to być mapa myśli, mogą to być odpowiedzi pisemne).

– Ważnym aspektem jest podsumowanie pracy na forum, podzielenie się refleksjami, prezentacja prac (o ile jest na to gotowość).

Czas trwania: 15-20 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część
„Dlaczego Samoregulacja”

Ćwiczenie inspirowane książką R.E.Thayer, Źródło
codziennych nastrojów. Kontrola energii, napięcia i stresu,
Gliwice 2008



Opis

Po części teoretycznej przechodzimy do części praktycznej. Najpierw w celu rozwijania samoświadomości proponujemy na forum burzę mózgów i pytamy osoby w grupie (bez przymusu odpowiadania, z zachętą do podzielenia się spostrzeżeniami):

- Jak teraz się czujesz? W której ćwiartce jesteś teraz?
- Jeśli trudno odnaleźć Ci się teraz, popatrz na miniony tydzień? Jak siebie widzisz w tych ćwiartkach? Czy to się zmienia w ciągu dnia, tygodnia?

Potem wraz z grupą analizujemy odpowiedzi, wracając do teorii. Przypominamy, że nieustające bycie w „czerwonym” polu, to dla nas znak, że warto zrobić coś dla siebie, coś, co dodaje nam energii i nam służy (tu można też nawiązać do niekonstruktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem). Młodzież często informuje, że bliska jest im ćwiartka czarna. Istotne jest wówczas by, uspokoić grupę, powiedzieć o tym, że warto wtedy zwrócić się o pomoc specjalistyczną. Można odwołać się do treści związanych z rozwojem mózgu i okresem nastoletnim.

W kolejnej części dzielimy grupę na mniejsze 2-4-osobowe zespoły (zależnie od liczby osób w grupie). Każda grupka dostaje dużą kartkę papieru i mazaki. Prosimy młodzież o odpowiedzi na pytania (zależnie od potrzeb i etapu procesu grupowego, każdy zespół może odpowiadać na jedno lub kilka pytań wskazanych przez osobę prowadzącą. Może to być także ćwiczenie indywidualne):

- Co w życiu dodaje nam energii?
- Co sprawia, że czujemy się lepiej?
- Co pomaga nam wyjść z czarnej dziury?
- Co robicie, aby nie wpadać do czarnej dziury?

Podsumowanie

Na nasze samopoczucie ma wpływ wiele czynników stresogennych (5 obszarów stresu Self-Reg). Na niektóre z nich mamy wpływ, na inne nie. Buduj swoją indywidualną uważność i świadomość wg metody 5 kroków Self-Reg.



Opis

Ćwiczenie składa się z dwóch części, teoretycznej (I) i praktycznej (II). Narysuj na dużej kartce papieru dwie prostopadłe osie. Oś pionowa będzie symbolizowała energię, oś pozioma napięcie. Na górnej części osi energii napisz „wysoka energia”, na dolnej napisz „niska energia”. Z kolei po lewej stronie osi napięcia napisz „niskie napięcie”, po prawej stronie osi napisz „wysokie napięcie”. Wykres ten można przygotować wcześniej. Następnie pokoloruj ćwiartki na następujące kolory:

- niebieski (niski poziom napięcia, niski poziom energii/ lewa dolna ćwiartka)
- żółty (niskie napięcie, wysoki poziom energii/ lewa górna ćwiartka)
- czerwony (wysokie napięcie, wysoki poziom energii/ prawa górna ćwiartka)
- czarny (wysokie napięcie, niski poziom energii/ prawa dolna ćwiartka)

Następnie omów z grupą wszystkie ćwiartki, pokazując, że w ciągu dnia możemy przechodzić z jednego pola do kolejnego.

Np. błogi poranek lub wieczór może symbolizować ćwiartkę niebieską, czyli przyjemny stan odpoczynku (tzw. „chillout-u”). Czas, kiedy mamy niskie napięcie i niski poziom energii (nie chce nam się jeszcze wstać lub chce nam się spać, czujemy brak energii i nie czujemy żadnego napięcia, nie mamy żadnych kłębiących się myśli, niepokoju).

Kwadrat żółty to czas najlepszy do nauki, rozwoju, poznawania, czas kiedy nam się CHCE, np. wstać, działać, bawić się, coś robić. Będąc w tej ćwiartce, czujemy w sobie wzrost energii, ale nie czujemy nadmiernego napięcia. To bardzo przyjemny stan, bo kosztuje nas mało wysiłku.

Natomiast pole czerwone to stan, kiedy nasza energia wciąż jest wysoka, ale wzrasta też napięcie spowodowane oddziałującymi na nas stresorami. To czas, kiedy potrzebujemy się zmobilizować, aby np. napisać sprawdzian, stanąć przy tablicy i rozwiązać jakieś zadanie. Ten kwadrat wymaga od nas wysokiego poziomu energii. Energia ta musi być odnawiana, aby móc „normalnie” funkcjonować. Przydatna do tego jest metafora pojazdu elektrycznego na baterie – musimy ładować akumulator, aby pojazd działał. Wyczerpanie energii wymaga ponownego naładowania. Ona sama się nie naładuje. Dlatego permanentne przebywanie w czerwonym polu (w wysokim napięciu i bez „ładowania baterii”) może prowadzić nas do wyczerpania energii.

Wtedy „spadamy” do czarnego kwadratu, często nazywanego „czarną dziurą”. Nie mamy wtedy energii, czujemy się totalnie wyczerpani, zaś poziom napięcia jest wysoki. Z tej ćwiartki ciężko wraca się do strefy żółtej lub niebieskiej. Wymaga to czasami interwencji i pomocy zewnętrznej np. psychoterapeutycznej.

Napięcie, czyli pobudzenie układu nerwowego, i związane z nim różne stany psychofizyczne są nam potrzebne do tego, aby się zmobilizować i coś zrobić, napisać, stworzyć, pokonać. Musimy jednak pamiętać o tym, że napięcie zużywa naszą energię – czyli nasze zasoby, energię fizyczną i psychiczną, pewnego rodzaju motywację do działania. Energii należy odnawiać, bo nasze zasoby są ograniczone.

Budowanie świadomości – szukanie odpowiedzi na pytania: Gdzie jestem? W jakiej ćwiartce? Po czym to poznaję? Co mogę robić „tu i teraz”, jak sobie pomóc teraz? Co mogę robić wcześniej? – to proces, który może nam pomóc w budowaniu odporności psychicznej i służąc samoregulacji.

Rozgrzewki dramowe: macierz Thayera w praktyce

Cel

Budowanie świadomości ciała,
podniesienie poziomu energii.

Wskazówki

Warto zapewnić odpowiednio dużą przestrzeń, aby
uczestnicy mogli swobodnie poruszać się po sali.



Czas trwania: ok. 10 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część
„Dlaczego samoregulacja”



Kiedy jest za dużo

Cel

Zdobycie umiejętności dostrzegania
momentu, w którym czujemy się
przeciążeni zbyt dużą ilością
stresorów.

Materiały

Kartki, nożyczki, kartka z konturem
człowieka/kartka z rysunkiem wagi
z szalkami.

Czas trwania: 20 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część
„Dlaczego samoregulacja”



Opis

Uczestnicy zapisują na kartkach rzeczy, zjawiska, sytuacje, które są dla nich stresorami, które zużywają zasoby. Mogą to być rzeczy, które mieli w tym tygodniu do zrobienia – związane z edukacją, kontaktami społecznymi, obowiązkami domowymi, zajęciami pozalekcyjnymi itd. Tną kartkę na małe kawałki, tak aby każdy stresor był zapisany oddzielnie.

Uczestnicy próbują zmieścić i wkleić w kontur człowieka pocięte kartki z wypisanymi stresorami.

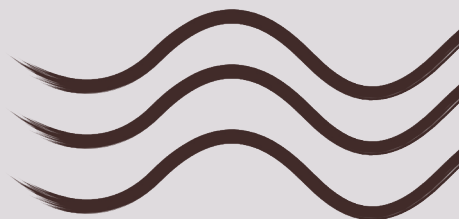
Analogicznie uczestnicy zapisują na karteczkach przyjemne rzeczy, które w tym tygodniu robili dla siebie, np. słuchanie muzyki, obejrzenie filmu, wyjście z kolegami. To wszystko są aktywności, które pomagają odpocząć i odbudować energię. Przykładają te karteczki z zewnątrz do konturu człowieka wyklejonego stresorami.

Patrząc na swój kontur i porównując ilość stresorów oraz przyjemności, uczestnicy zastanawiają się: czy wystarczająco dbam o swój wypoczynek i regenerację? Jak dbam o swoje zasoby? Czy potrafię wyłapać moment, w którym stresorów jest za dużo, a zasobów za mało, aby radzić sobie z codziennymi wyzwaniami?

Można zaproponować drugą wersję ćwiczenia, w której potrzebny będzie rysunek wagi z szalkami. Na jednej szalce uczestnicy przyklejają karteczki ze stresorami/obowiązkami, po drugiej aktywności pozwalające na regenerację. Jaka jest proporcja między szalkami? Co przeważa?



Więcej na
taszansa.pl



Opis

Uczestniczące osoby poruszają się po sali, zachowując od siebie równe odstępy. Nie chodzą „w kółko”, ale zmieniają kierunki cały czas, starając się równomiernie wypełnić przestrzeń.

Zaproś osoby uczestniczące do tego, aby zmieniały swój sposób poruszania się w zależności od podanej przez Ciebie sytuacji:

- spieszycie się na pociąg, który odjeżdża za 2 minuty, a peron jest zatłoczony;
- biegniecie na ważny egzamin, na który zaspaliście;
- powoli spacerujecie po pustej plaży o zachodzie słońca;
- wracacie do domu po ciężkim dniu w szkole, a czeka was kolejny wieczór wypełniony nauką i zarwana noc;
- idziecie spotkać się ze znajomymi w wolny od szkoły dzień;
 - chodzicie po lesie i szukacie grzybów;
- idziecie w sobotni poranek kupić świeże pieczywo i wracacie z nim do domu, przed wami dzień pełen odpoczynku;
 - spieszycie się na koncert ukochanego zespołu;
 - spacerujecie po swoim ulubionym miejscu.

Po ćwiczeniu zachęć uczestników do rozmowy na temat ich doświadczenia: jak zmienił się ich poziom energii i napięcia podczas poszczególnych sytuacji? Omów ćwiczenia używając do tego macierzy Thayera.

Więcej na
taszansa.pl



Sensoryczne zjadacze zasobów

Cel

Uczestnicy przyglądają się własnym zasobom oraz zadaniom, którym muszą sprostać w codziennym życiu. Zastanawiają się, czy środowisko, w którym funkcjonują, nie jest zbyt przeciążające pod względem ilości, różnorodności i natężenia bodźców.

Materiały

Szaliki (do zawiązania oczu), kartki, długopisy.

Wskazówki

Na co dzień oddziałuje na nas wiele dźwięków, zapachów, światła ekranów i innych bodźców sensorycznych, które zużywają nasze zasoby i utrudniają wykonywanie różnych zadań. Czy potrafimy to zauważyć i regulować? Czy skupieni na zadaniach dostrzegamy, że stresory utrudniają nam funkcjonowanie? Czy niektóre z nich możemy ograniczyć?

Czas trwania: ok. 20 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część „Dlaczego samoregulacja”



Uziemienie: czyli jak mocno stać na nogach?

Cel

Uczestnicy pogłębiają kontakt z ciałem, aby dzięki temu lepiej kontaktować się z emocjami.

Wskazówki

Ćwiczenie można powtarzać regularnie na zajęciach. Być może uczestnicy zauważą jakąś zmianę w swoim codziennym odczuwaniu i kontakcie z ciałem. Spróbuj najpierw samodzielnie zrobić to ćwiczenie kilka razy w domu. Zobacz, czy jest dla Ciebie pomocne. Dla niektórych osób docieranie do emocji przez ciało może być niewygodne lub zagrażające. Jeśli ten rodzaj pracy nie odpowiada Tobie, uczestnicy zajęć to zauważą.

Czas trwania: ok. 10 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część „Zauważ swoje ciało”



Opis

Przeprowadź uczestników przez ćwiczenie, czytając instrukcję.

Stań bez butów na podłodze, poczuj podłogę pod swoimi stopami. Rozstaw stopy na szerokość bioder, delikatnie ugnij kolana, by nie były zablokowane. Możesz zamknąć oczy. Weź trzy głębokie oddechy, powoli wypuszczaj powietrze z płuc.

Postaraj się poczuć swoje stopy – poruszaj najpierw palcami, odrywając i doklejając je do podłogi. Teraz przenoś ciężar ciała powoli do przodu i do tyłu, kiwając się w ten sposób na stopach. To samo zrób na boki. Następnie, robiąc okrążenia, postaraj się stanąć na krawędziach stóp – z przodu, z boku, z tyłu, z drugiego boku. Wyobraź sobie, że oddajesz ciężar swojego ciała do podłogi. Góra jest rozluźniona, mocne nogi – podtrzymywane przez ziemię – trzymają ciężar całego ciała. Stopy są płaskie, przyklejone do podłogi. Pobądź chwilę w tej pozycji.

Następnie potup nogami o podłogę. Zrób to tak, by całe nogi zawibrowały, byś w stopach poczuł/a pulsowanie. Nogi mogą się trochę trząść po tym ćwiczeniu. Wróć do bazowej pozycji – czy coś zmieniło się w Twoim odczuciu?

Cały czas staraj się oddawać ciężar ciała do podłogi. Pochyl się do przodu, opuszczając głowę i ramiona luźno w dół. Możesz pobujać bezwładną głową i ramionami na boki. Poczuć swoje mocne nogi, które utrzymują Cię stabilnie na ziemi. Ważne, by były ugięte w kolanach. Powoli wróć do pozycji bazowej. Jak się teraz czujesz?



Opis

Dzielimy uczestników na dwie grupy. Grupa 1 będzie doświadczać, w jaki sposób różne bodźce wpływają na komfort i możliwość wykonywania zadań. Zadaniem Grupy 2 będzie przeszkadzać Grupie 1 w wykonywaniu tych zadań.

Grupa 1 wychodzi z sali (najlepiej jeśli może jej towarzyszyć jeden prowadzący). Uczestnicy szukają czegoś, czym mogą zawiązać sobie oczy (szalik, chusty).

W czasie, kiedy Grupa 1 jest poza salą, drugi współprowadzący tłumaczy Grupie 2, na czym będzie polegało ich zadanie: przedstawiciele Grupy 2 będą za pomocą wszystkich modalności i zmysłów utrudniać Grupie 1 wykonanie zadania, ustalamy z grupą, jakie to mogą być czynności.

Grupa 1 wraca do sali z zasłoniętymi oczami. Grupa 2 pomaga Grupie 1 usiąść na środku sali. Prowadzący wyjaśnia, że teraz zadaniem Grupy 1 (która cały czas ma zasłonięte oczy) jest wypisać na kartce jak najwięcej nazw znanych im emocji i stanów psychicznych.

W tym czasie Grupa 2 ma wykonywać uzgodnione wcześniej czynności, które będą utrudniać Grupie 1 wykonywanie zadania. Uczestnicy Grupy 2 stają w kręgu, na początku daleko od siedzących na podłodze kolegów. Zaczynają głośno rozmawiać (każdy opowiada dokładnie, co dziś robił od rana). Zbliżają się krok po kroku do siedzących na podłodze, coraz głośniejszym głosem mówiąc. Stają w końcu tuż przy siedzących osobach. Każda osoba trzyma kartkę lub zeszyt i gniecie ją, targa, wachluje zeszytem blisko siedzących osób. Grupa 2 zaczyna klaskać. Dotyka siedzące osoby palcem w różne miejsca na plecach.

Prowadzący prosi, aby uczestnicy z Grupy 1 odwrócili kartkę i teraz zapisywali na niej działania matematyczne i próbowali je rozwiązywać – tu podaje przykłady konkretnych działań np. $2 \times 3 + 6 =$; $5 + 5 \times 3 = \dots$ W tym samym czasie Grupa 2 odsuwa się, idąc cichutko pod ściany sali.

Po 2 minutach przeznaczonych na wykonywanie zadań matematycznych prowadzący prosi o odsłonięcie oczu i powrót wszystkich na swoje miejsca.

Grupa 1 opowiada o swoich odczuciach, o tym, czy byli w stanie skupić się na zadaniu, jak się czuli podczas kolejnych aktywności Grupy 2. Czy czują się czasem podobnie w codziennym życiu, np. na przerwie, w komunikacji miejskiej w godzinach szczytu itd. Czy dbają potem o to, żeby się wyciszyć i ukoić przebudzowany organizm.

Moja ugruntowana obecność

Cel

Uczestnicy pogłębiają kontakt z ciałem dzięki doświadczaniu równowagi i grawitacji. Dzięki temu mogą zwiększyć swoją obecność „tu i teraz”, co sprzyja zmniejszeniu napięcia.

Wskazówki

To ćwiczenie warto przeprowadzić, kiedy uczestnicy mają już za sobą prostsze ćwiczenia dotyczące świadomości ciała, takie jak „Oddech Koherentny”, „Drzewo”, „Uziemienie”. Można też zakończyć ćwiczenie po pierwszym lub po drugim etapie.

Po ćwiczeniu warto porozmawiać z uczestnikami o tym, co czuli, jakie zauważali doznania płynące z ciała (np. ciężar nóg, rozluźnienie, ciepło), jakie myśli i obrazy się pojawiały.

Ugruntowanie, znalezienie równowagi i poczucie swojego centrum pozwalają na kontakt z „tu i teraz”. Niepokój, dręczące myśli, nieustanne analizowanie problemów i wymyślanie negatywnych scenariuszy – oddalają nas od chwili obecnej i powodują deregulację.



Czas trwania: 10-15 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część „Zauważ swoje ciało”

Ćwiczenie inspirowane podejściem focusingowym w psychoterapii.



Drzewo I

Cel

Ukojenie układu nerwowego, uspokojenie, budowanie świadomości ciała, uziemienie.

Wskazówki

Trening wyobraźniowy można przeprowadzić niezależnie od części II ćwiczenia „Drzewo - praca plastyczna”, jako gruntującą relaksację.



Czas trwania: ok. 20 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część „Zauważ swoje ciało”



Opis

Zaproś wszystkie uczestniczące osoby do przyjęcia pozycji stojącej. Spokojnym głosem przeprowadź uczestników przez ćwiczenie:

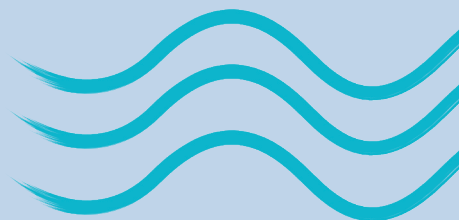
Zamknij oczy, ustaw stopy na szerokość bioder, kolana lekko zgięte, kręgosłup prosty. Wyobraź sobie, że na chwilę zamieniasz się w drzewo.

Poczuj, jakby to było, gdyby z Twoich stóp wyrastały korzenie. Wyobraź sobie, jakie są rozległe i jak daleko sięgają w głąb ziemi. Poczuj, jak korzenie czerpią z ziemi odżywcze soki zawierające wszystko, czego

Twoje ciało potrzebuje do wzrostu. Poczuj, jak odżywcza energia przepływa przez korzenie do stóp, a od stóp – do nóg i tułowia. Poczuj, jak konar wzmacnia się dzięki energii płynącej z korzeni, jak pewnie stoi i jak obrasta korą, która go zabezpiecza. Poczuj, jak silne są Twoje ręce, gałęzie. Być może, dzięki słońcu, na gałązkach pojawiają się nowe liście. Poczuj, jak Twoja głowa i twarz wyciągają się do góry, aby zebrać jak najwięcej odżywczego słońca. Skup się na odczuwaniu połączenia zarówno z ziemią – przez korzenie – jak i ze słońcem i powietrzem – przez spokojny oddech. Jeszcze przez chwilę pobądź drzewem. Weź teraz pięć głębokich oddechów i powoli otwórz oczy.



Więcej na
taszansa.pl



Opis

Uczestnicy zajmują pozycję stojącą. Prowadzący powoli odczytuje kolejne etapy ćwiczenia:

1. Znajdź przestrzeń dla siebie, tak aby poczuć się swobodnie. Postaraj się nie myśleć o innych uczestnikach, każdy robi to ćwiczenie dla siebie. Znajdź wygodną pozycję. Poczuj, jak Twoje stopy dotykają podłoża. Możesz zamknąć oczy. Wyobraź sobie teraz CIENKĄ LINIĘ, która łączy wszechświat nad Tobą z ziemią. Cienką pionową linię, którą łączy wszystko to, co znajduje się nad czubkiem Twojej głowy, z tym, co na dole. Poszukaj swojej równowagi – zobacz, jak to jest być w tym miejscu.

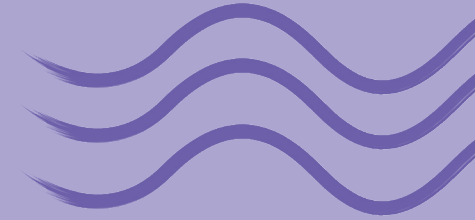
2. Stań teraz na palcach – bujaj się lekko, przenosząc ciężar ciała z palców na pięty. Poczuj GRAWITACJĘ. Poszukaj swojej równowagi. Zwróć uwagę na oddech.

3. Oddychaj spokojnie, zwróć uwagę, jak oddech rozptywa się w Twoim wnętrzu. Skieruj uwagę do swojego środka – poszukaj swojego CENTRUM. Centrum to Twój środek ciężkości. To miejsce nie jest stałe, może być w ruchu. Spróbuj poczuć, gdzie w tym momencie czujesz swoje CENTRUM.

4. Zauważ teraz, jak energia przepływa przez Ciebie. Przypomnij sobie cienką linię łączącą wszechświat z podłożem, przypomnij sobie uczucie grawitacji i równowagi. Spróbuj zauważyć i poczuć, jak ENERGIA spływa w dół do ziemi.



Więcej na
taszansa.pl



Drzewo II: działanie plastyczne

Cel

Ukojenie dla układu nerwowego, ugruntowanie, wyciszenie, pobudzenie kreatywności i motywacji.

Materiały

Kartki, kolorowe kredki/pisaki/farby.

Wskazówki

Na pełne ćwiczenie „Drzewo” składa się relaksacja oraz działanie plastyczne. Działanie plastyczne przeprowadzamy bezpośrednio po relaksacji.

Czas trwania: ok. 20 min



Zaprzyjaźnij się z doznaniami

Cel

Uczestnicy pogłębiają świadomość doznań z ciała i potrafią zauważyć u siebie takie doznania jak np. ściśnięty żołądek, „gula” w gardle, przyspieszone bicie serca, drżenie, napięcie w mięśniach, rozluźnienie.

Wskazówki

Na koniec zapytaj uczestników, jak się czuli w tym ćwiczeniu. Język doznań z ciała nie jest trudny, ale współcześnie bardzo często pomijamy ten aspekt naszego funkcjonowania. Bywa też, że człowiek z różnych powodów (np. trauma) odcina się od swoich doznań z ciała. Ćwiczenie służy zwiększeniu świadomości komunikatów, które wysyła nam ciało, przez co zwiększamy szansę na samoregulację.

Czas trwania: ok. 15 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część „Zauważ swoje ciało”



Opis

Przeprowadź uczestników przez ćwiczenie, czytając instrukcję.

Usiądź wygodnie, daj sobie chwilę, żeby zauważyć, jak się teraz czujesz. Zwróć uwagę na oddech – jaki jest? Czy możesz z łatwością oddychać? Czy oddech sprawia Ci trudność? Czy masz w swoim ciele miejsce komfortu? Miejsce, gdzie czujesz się ok? Czy jesteś świadomy bicia swojego serca, oddechu, napięcia mięśni, czy może innych doznań jak np. łaskotanie w brzuchu, drżenie w nogach? Kiedy już czujesz się wystarczająco spokojny i osadzony, zaproszę Cię do krótkiego ćwiczenia.

Wyobraź sobie teraz przyjemną sytuację. Jest weekend, sobota, tego dnia możesz dłużej pospać. Budzisz się rano, słońce delikatnie wpada przez okno. Nie musisz się dziś nigdzie spieszyć. Masz świetne plany na wspólny czas z przyjaciółmi, żadnych nudnych obowiązków, prac domowych, zaległości. Masz luz.

Daj sobie teraz chwilę, żeby zauważyć, jak się czujesz, kiedy wyobrażasz sobie taki spokojny, leniwy poranek. Zauważ swoje doznania płynące z ciała. Prześledź różne obszary swojego ciała – brzuch, ręce, nogi, oddech, mięśnie, skórę. Zauważ też myśli lub inne obrazy, które pojawiają się w Twoim umyśle, kiedy wyobrażasz sobie taki poranek. (chwila ciszy)

Nagle do pokoju wpada Twoja mama lub ktoś z Twoich domowników i zaczyna krzyczeć. Robi Ci wyrzuty, że masz w pokoju bałagan i że powinienes/powinnaś się wreszcie czymś sensownym zająć. Mówi nieprzyjemne rzeczy, ciężko tego słuchać. Dobry nastrój przysł.

Co teraz zauważasz w swoim ciele? Czy coś się zmieniło w Twoich doznaniach? Jeśli tak, to co to jest? Czy czujesz ciepło, gorąco, czy zimno? Czy pojawia się napięcie? Zaciśnięcie? Zauważ zmiany w biciu serca i oddechu. Czy jest coś, co chciałbyś zrobić?

Na koniec spróbuj powrócić myślami do spokojnego poranka, w którym nic Ci nie przeszkadza, nikt nie narzeka, nikt nie mówi, co masz robić. Jesteś pełen/pełna nadziei na nadchodzący dzień. Spróbuj ponownie poczuć spokój i rozluźnienie.

Więcej na
taszansa.pl

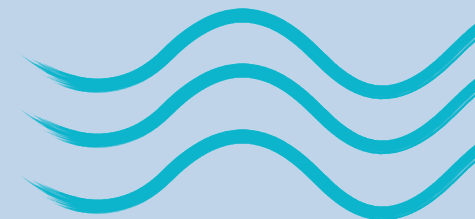


Opis

Każda osoba uczestnicząca maluje lub rysuje siebie jako drzewo. Praca może mieć także charakter bardziej abstrakcyjny i oddawać wrażenia, których osoba uczestnicząca doświadczyła. Technika jest dowolna. W tym ćwiczeniu bardziej niż na efekcie końcowym zależy nam na doświadczeniu procesu twórczego. Warto przypominać osobom uczestniczącym o tym, aby podczas tworzenia starały się nie słuchać głosu wewnętrznego krytyka i pozwoliły sobie na jak największą wolność twórczą.



Więcej na
taszansa.pl



Język doznań

Ćwiczenie w parach

Cel

Uczestnicy obserwują swoje doznania płynące z ciała (np. przyspieszone bicie serca, drżenie, łaskotanie, ucisk, napięcie, rozluźnienie), rozmawiając w parach. Pomagają sobie wzajemnie śledzić te doznania, poprzez zadawanie pytań.

Wskazówki

W tym ćwiczeniu używaj raczej pytań otwartych, które zachęcają do ciekawości.



Czas trwania: ok. 15 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część „Zauważ swoje ciało”

Ćwiczenie inspirowane metodą Somatic Experiencing w pracy z traumą u dzieci i młodzieży.



Wahadło

Cel

Uczestnicy mogą doświadczyć tego, jak działa ich układ nerwowy, który można porównać do wahadła. Reakcje przechodzą płynnie od stanu rozluźnienia (rozszerzenia) do stanu napięcia (zaciśnięcia) i z powrotem. Doświadczenie tej zmienności daje większą odporność na stres.

Wskazówki

Na koniec zapytaj uczestników, jak się czuli w tym ćwiczeniu. Język doznań z ciała nie jest trudny, ale współcześnie bardzo często pomijamy ten aspekt naszego funkcjonowania. Ćwiczenie służy zwiększeniu świadomości komunikatów, które wysyła nam ciało, przez co zwiększamy szansę na samoregulację.



Czas trwania: ok. 20 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część „Zauważ swoje ciało”

Ćwiczenie inspirowane metodą Somatic Experiencing w pracy z traumą u dzieci i młodzieży.



Opis

Prowadzący czyta przytoczoną poniżej historię. Zadaniem uczestników jest przyglądanie się swoim reakcjom pochodzącym z ciała – zauważanych na różnych etapach opowieści – i obserwacja naturalnego rytmu regulacji.

Daj sobie czas, aby wygodnie usiąść na krześle. Zauważ, w którym miejscu Twoje ciało styka się z siedziskiem, zauważ jak oparcie krzesła daje opór Twoim plecocom. Daj sobie czas, żeby spokojnie osadzić się na krześle. Skup się na swoim oddechu. W trakcie słuchania tej historii zwróć uwagę na to, co dzieje się w Twoim ciele, a także na pojawiające się emocje, myśli i obrazy.

Dzisiaj są Twoje urodziny. Chociaż to szczególny dzień, czujesz się samotnie. Nie chcesz zostawać sam, więc decydujesz się pójść do kina. Zaczynasz się szykować. Kiedy masz do zabrania już tylko telefon – okazuje się, że nigdzie nie możesz go znaleźć.

Co czujesz? Daj sobie chwilę na prześledzenie doznań, emocji i myśli w swoim ciele i umyśle.

Jeśli czujesz się okropnie, jak to jest? Gdzie to zauważasz w ciele? Zazwyczaj takie uczucia lokują się w brzuchu, klatce piersiowej, gardle, mięśniach szyi. Czy zauważasz zmiany temperatury ciała? Zauważ, czy te odczucia zmieniają się w czasie, tracą na intensywności czy nasilają się? Czy się rozprzestrzeniają, czy pozostają w jednym miejscu?

Kiedy tak siedzisz, przychodzi Ci do głowy myśl, że przecież telefon może być w kuchni, tam ostatnio był. Zaczynasz szukać, sprawdzasz też w innych miejscach w domu. Telefonu nigdzie nie ma, a Ty zaczynasz się coraz bardziej denerwować.

Ponownie skieruj uwagę na swoje wnętrze, obserwuj doznania płynące z ciała, emocje i myśli. Jak przejawia się ta rosnąca irytacja i niepokój?

Kolejny raz zaczynasz się zastanawiać, gdzie mogłeś zostawić telefon. Może w plecaku, może na biurku? A może zostawiłeś go w szkole... W tym momencie słyszysz dzwonek telefonu, brzmi znajomo. Wygląda na to, że ktoś do Ciebie dzwoni. Jesteś uratowany, telefon leży pod stertą książek na Twoim łóżku.

Jak się teraz czujesz? Co zauważasz w ciele? Jeśli czujesz ulgę, to w jaki sposób ona przejawia się w ciele? Jak to jest poczuć ulgę i radość?

Odbierasz telefon – okazuje się, że dzwoni Twój przyjaciel. Zaprasza Cię do siebie, proponując wspólne wyjście do kina. Postanawiasz pójść do niego.

Poczuj siłę w swoich nogach, gdy szybko maszerujesz w kierunku jego mieszkania.

Kiedy jesteś już pod jego blokiem, dzwonisz domofonem. Nikt nie odpowiada. Dzwonisz jeszcze raz – dalej nic.

Poczuj, jak znów narasta w Tobie zdenerwowanie – może kolega zdecydował się sam pójść do kina? Jak przejawia się to zdenerwowanie? Jak je czujesz?

Ktoś wychodzi z klatki, więc postanawiasz wejść i sprawdzić, czy przyjaciel jest w domu. Podchodzisz do jego mieszkania, drzwi są lekko uchylone, więc wchodzisz. Jest cisza. Nagle z jednego z pomieszczeń słychać nagły okrzyk: „Niespodzianka!” Z pokoju wypada Twój przyjaciel w towarzystwie innych Waszych wspólnych kolegów. Wszyscy składają Ci życzenia urodzinowe.

Co się teraz w Tobie dzieje, kiedy zdajesz sobie sprawę, że przyjaciel zorganizował dla Ciebie urodzinową niespodziankę? Jakie doznania, uczucia i myśli pojawiają się teraz?



Więcej na
taszansa.pl

Opis

Uczestnicy dobierają się w pary – osoba A i osoba B – siadają naprzeciwko siebie.

Do osoby A: Daj sobie czas, aby pomyśleć o czymś przyjemnym lub nieprzyjemnym, co wydarzyło się dziś lub wczoraj. Jeśli nic nie przychodzi Ci do głowy – możesz zastanowić się, jak się czułeś/aś, kiedy zaczynałeś/aś to ćwiczenie. Zauważ myśli i emocje, jakie się pojawiają i jakie doznania wywołują w ciele. Spróbuj opowiedzieć o tym drugiej osobie w parze.

Rolą osoby B jest towarzyszenie osobie A w tym procesie, poprzez słuchanie i zadawanie raz na jakiś czas łagodnych pytań, takich jak: Co teraz czujesz? I kiedy teraz czujesz, to co się dalej dzieje? Gdzie to zauważasz w ciele? Co jeszcze się pojawia?

Po ok. 5-10 min zatrzymujemy rozmowę, osoba A – daje sobie czas, aby domknąć ćwiczenie. Następuje zmiana w parze. Po dwóch rundach zapraszamy uczestników do wspólnej dyskusji.



Więcej na
taszansa.pl

Oddech koherentny

Cel

Ukojenie dla układu nerwowego,
budowanie płynącego z wnętrza
poczucia bezpieczeństwa.

Czas trwania: 5-10 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część
„Zauważ swoje ciało”



Strefy regulacji

Cel

Uczestnicy poznają, w jakich „trybach” pracuje ich
układ nerwowy, jak reagują w stresie i co pomaga im
w powrocie do równowagi.

Materiały

Flipchart, markery.

Wskazówki

Dla większego zrozumienia tematyki warto wcześniej
zapoznać uczniów z pojęciami: autonomiczny układ
nerwowy, neurocepcja, hierarchiczność układu
nerwowego, reakcja walki, ucieczki, zamrożenia.

Czas trwania: 15-20 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część
„Zauważ swoje ciało”

Ćwiczenie inspirowane modelem stref regulacji Siegela i
Bryson.



Opis

Omawiamy z uczniami 4 możliwe „tryby” funkcjonowania układu nerwowego, tzw. strefy regulacji. Pod każdym trybem wypisane są sformułowania charakteryzujące dany stan. Ćwiczenie może polegać na dopasowaniu określeń do poszczególnych stanów lub dyskusji nad sytuacjami, które do nich prowadzą.

Strefa żółta: to stan, w którym nasz układ nerwowy odpoczywa, regeneruje się, odnawia energię. Na ten stan składa się sen, leżenie, siedzenie w bezruchu.

Strefa zielona: to stan równowagi, kiedy czujemy się spokojni i bezpieczni, co umożliwia kontakt i współpracę. Przykładowe określenia: doświadczam spokoju, zadowolenia, jestem w równowadze, działam, nawiązuję dobre dla siebie relacje, mogę współpracować, mogę być kreatywny/a, myślę i wyciągam wnioski, empatyzuję z innymi ludźmi, mogę uczyć się nowych rzeczy, mogę zdobywać wiedzę, mam poczucie kontroli, mądrze wybieram, realizuję swój potencjał, jestem w komforcie, mam dużo łagodności.

Strefa czerwona: to stan mobilizacji układu nerwowego (walki lub ucieczki) w odpowiedzi na zagrożenie. Przykładowe określenia: poczucie zagrożenia, mózg nastawiony na przetrwanie, przeciążenie emocjonalne, wielkie emocje, intensywna złość, wściekłość, bycie poza kontrolą, silnie podwyższony nastrój, euforia, intensywne pobudzenie, wzburzenie emocjonalne, przerażenie, intensywny strach, zdenerwowanie, rozdrażnienie, frustracja, zamartwianie się, zmieszanie, lęk, emocjonalne zmęczenie, nosi nas od środka.

Strefa niebieska: to stan, w którym układ nerwowy ma za mało zasobów, aby walczyć lub uciekać przed zagrożeniem. Chroni nas wtedy poprzez odcięcie od bodźców zewnętrznych. Przykładowe określenia: poczucie zamknięcia, wycofania, odrętwienia, brak energii, bardzo silne przeciążenie emocjonalne, które prowadzi do odłączenia się – nawet poczucie bycia poza ciałem, jazda z zaciągniętym hamulcem ręcznym, zamrożenie, przytłaczający smutek, poczucie osamotnienia, przytłaczające zmęczenie, znużenie, brak zainteresowania, poczucie bezsensu, wyczerpanie, wycofanie, zranienie, rozżalenie, zawiedzenie.

Pokazujemy, jak w ciągu dnia możemy przechodzić z jednej strefy do drugiej. Co nam ułatwia pozostawanie w stanie równowagi lub powrót do tego stanu (strefa zielona)? Co aktywuje nasz układ nerwowy tak, że wchodzimy do strefy czerwonej? W jakich sytuacjach napięcia jest zbyt dużo i wpadamy do strefy niebieskiej? Jak zadbać o wypoczynek i regenerację (strefa żółta)?

Opis

Uczestniczące osoby siedzą z prostymi plecami lub leżą na plecach. W tle możesz puścić muzykę relaksacyjną. Zaproś grupę do nauki techniki oddechowej, która pomaga się uspokoić, a także ma wiele innych korzyści zdrowotnych.

Zamknij lub przymknij oczy. Poczuj swoje stopy, palce dłoni, czubek głowy i skórę, która otacza Twoje ciało, chroni je i zaznacza jego granice. Poczuj, że to ciało należy tylko do Ciebie i jesteś w nim bezpieczna/y, możesz się w nim rozgościć. Zauważ swój oddech, zacznij go obserwować.

Zwróć uwagę, że ma on cztery fazy: wdech, przerwę, wydech i przerwę. Teraz weź wdech, licząc w myślach do pięciu, zatrzymaj oddech, odliczając do jednego, a następnie wypuszczaj powietrze, licząc do pięciu i znowu zatrzymaj na jedną sekundę. Oddychamy więc w schemacie 5-1-5-1. Licz w myślach mniej więcej w takim tempie, w jakim płyną sekundy. Jeśli to możliwe, oddychaj nosem. Jeśli się rozproszysz, ponownie przyciągnij uwagę do obserwacji oddechu i liczenia. Zauważ, jak reaguje Twoje ciało na taki sposób oddychania.

Po skończonym ćwiczeniu (powinno trwać co najmniej 5 minut) porozmawiaj z grupą o ich odczuciach i wrażeniach płynących z oddechu koherentnego.



Więcej na
taszansa.pl

Najpiękniejsze wspomnienie I

Cel

Ćwiczenie „mięśnia uważności”,
wzmacnianie pozytywnej
neuroplastyczności i odporności
psychicznej.

Wskazówki

Trening wyobraźniowy można
przeprowadzić niezależnie od
części II ćwiczenia, jako relaksację.

Czas trwania: ok. 20 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część
„Zauważ swoje ciało”



Najpiękniejsze wspomnienie II

Cel

Ćwiczenie „mięśnia uważności”,
wzmacnianie pozytywnej
neuroplastyczności i odporności
psychicznej, pobudzenie
kreatywności.

Materiały

Kartki, kolorowe kredki/pisaki.

Wskazówki

Na pełne ćwiczenie „Moje najpiękniejsze
wspomnienie” składa się trening
wyobraźniowy oraz działanie plastyczne.
Działanie plastyczne przeprowadzamy
bezpośrednio po treningu wyobraźniowym.

Czas trwania: 10-15 min

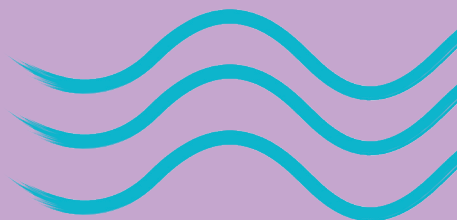


Opis

Osoby uczestniczące odrysowują na kartce swoją dłoń. Każdy kolejny palec dłoni odpowiadać będzie innemu zmysłowi. Osoby uczestniczące rysują lub piszą, jakie doznanie zmysłowe towarzyszyło im w ich najpiękniejszym wspomnieniu. Np. w kciuku – co widziały, w palcu wskazującym – jaki zapach czuły, w palcu środkowym – co słyszały, w palcu serdecznym – czego dotykały lub co czuły na skórze, w małym palcu – jaki smak czuły w ustach. Na środku dłoni można narysować symbol, który oznaczać będzie to wspomnienie.



Więcej na
taszansa.pl



Opis

Uczestniczące osoby siedzą z prostymi plecami lub leżą na plecach. W tle możesz puścić muzykę relaksacyjną. Spokojnym głosem przeprowadź wszystkich przez trening wyobraźniowy:

Jeśli to dla Ciebie komfortowe, zamknij oczy. Poczuj, jak rozluźniają się Twoje nogi, tułów, ręce, głowa i twarz. Poczuj, jak z każdym wydechem, ciało robi się coraz cięższe. Posłuchaj przez chwilę swojego oddechu. Teraz przywołaj w pamięci przyjemne wspomnienie. Być może to wspomnienie z wakacyjnego dnia lub po prostu wspomnienie miłej spokojnej chwili z ostatnich dni? A być może to odległe wspomnienie? Zaproszę teraz każdego i każdą z Was do podróży w czasie, do zanurzenia się w tym wspomnieniu wszystkimi zmysłami.

Na początku rozejrzyj się, zauważ, co lub kogo widzisz dookoła. Poczuj, jaki zapach Cię otacza. Co słyszysz? Co czuje Twoja skóra, czy jest ciepło, czy zimno? Spróbuj dotknąć czegoś, co Cię otacza i poczuj fakturę. Jaki smak czujesz w ustach? Zauważ, jak te doznania zmysłowe wpływają na Twoje ciało. Czy zmienia się Twój oddech? Jak bije Twoje serce? Pobądź jeszcze przez chwilę w swoim wspomnieniu, a następnie pożegnaj się z nim. Pamiętaj, że możesz do niego wrócić – Twój układ nerwowy może korzystać z tego wspomnienia, mimo że już minęło. Teraz wróć świadomością do pocucia ciężaru swojego ciała tu i teraz. Weź 5 głębokich oddechów i otwórz oczy.

Więcej na
taszansa.pl



Moje bezpieczne miejsce I: trening wyobrażeniowy

Cel

Ukojenie dla układu nerwowego,
budowanie płynącego z wnętrza poczucia
bezpieczeństwa.

Wskazówki

Trening wyobrażeniowy można
przeprowadzić niezależnie od części II
ćwiczenia „Moje bezpieczne miejsce”,
jako relaksację.



Czas trwania: 10-15 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część
„Zauważ swoje ciało”



Moje bezpieczne miejsce II: działanie plastyczne

Cel

Ukojenie dla układu nerwowego,
budowanie płynącego z wnętrza poczucia
bezpieczeństwa, pobudzenie
kreatywności.

Materiały

Kartki, kolorowe kredki/pisaki/farby.

Wskazówki

Na pełne ćwiczenie „Moje bezpieczne
miejsce” składa się trening
wyobrażeniowy oraz działanie
plastyczne. Działanie plastyczne
przeprowadzamy bezpośrednio po
treningu wyobrażeniowym.



Czas trwania: 10-15 min



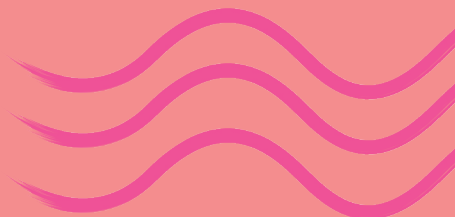
Opis

Każda osoba uczestnicząca w ćwiczeniu maluje lub rysuje swoje bezpieczne miejsce, które odwiedziła podczas przeprowadzonego wcześniej treningu wyobraźniowego.

Praca może przedstawiać miejsce, może też mieć charakter bardziej abstrakcyjny i oddawać wrażenia, których osoba uczestnicząca doświadczyła. Technika jest dowolna. Warto przypomnieć, aby w trakcie pracy uczestnicy odłożyli na bok zmartwienie o to, czy praca będzie estetyczna, „ładna” i pozwolili sobie na zagłębienie się w doświadczenie swojego bezpiecznego miejsca. W tym ćwiczeniu nie zależy nam na efekcie końcowym, ale na doświadczeniu kojącego procesu twórczego.



Więcej na
taszansa.pl



Opis

Uczestniczące osoby siedzą z prostymi plecami lub leżą na plecach. W tle możesz puścić muzykę relaksacyjną. Spokojnym głosem przeprowadź wszystkich przez trening wyobraźniowy, czytając instrukcję:

Jeśli to dla Ciebie komfortowe, zamknij oczy. Poczuj, jak rozluźniają się Twoje nogi, tułów, ręce, głowa i twarz. Poczuj, jak z każdym wydechem Twoje ciało robi się coraz cięższe. Posłuchaj przez chwilę swojego oddechu.

Teraz przywołaj w wyobraźni miejsce, które kojarzy Ci się z bezpieczeństwem – może to być znane Ci miejsce (np. Twój pokój lub miejsce które odwiedziłeś w wakacje) lub miejsce całkiem wyobrażone (np. mała chatka w górach albo łódź podwodna).

Teraz wejdź do tego miejsca, rozejrzyj się. Spróbuj zanurzyć się w tym miejscu wszystkimi zmysłami: co widzisz, gdy jesteś w środku? Co czujesz? Co słyszysz? Czy dotykasz szorstkich czy miękkich przedmiotów? Jaki smak czujesz w ustach? Zauważ, jak bycie w tym miejscu wpływa na Twoje ciało. Czy zmienia się Twój oddech? Jak bije Twoje serce?

Pobądź jeszcze przez chwilę w tym miejscu, a następnie pożegnaj się z nim. Pamiętaj, że możesz do niego wrócić, gdy poczujesz potrzebę ukojenia i regeneracji. Teraz wróć świadomością do „tu i teraz”, poczuj ciężar swojego ciała. Weź 5 głębokich oddechów i otwórz oczy.



Więcej na
taszansa.pl



Burza mózgów: jakie emocje znacie?

Cel

Uczestnicy poszerzają swój słownik określeń dot. emocji, uczuć, stanów; uporządkowanie wiedzy.

Materialy

Kartki papieru, pisaki.

Wskazówki

Pomocny może być podział na mniejsze grupy.



Czas trwania: ok. 10-15 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część „Emocje”



Skan ciała: gdzie mieszkają emocje?

Cel

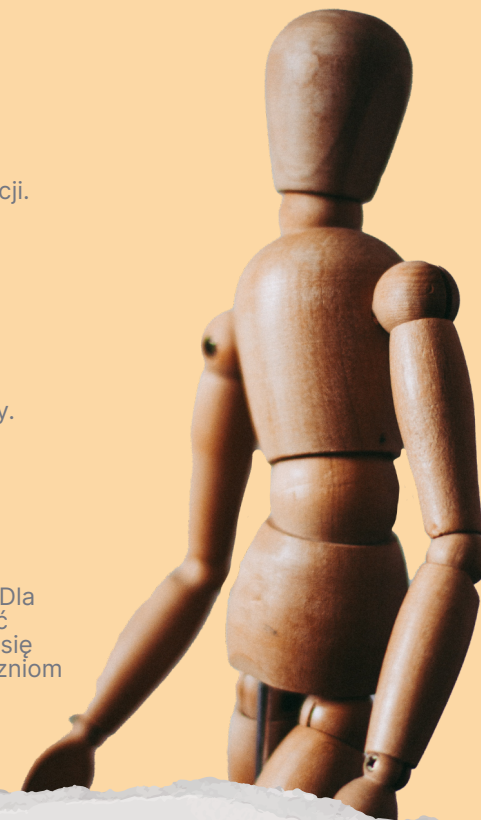
Pogłębianie kontaktu z ciałem i świadomości emocji.

Materialy

Kartki z konturem człowieka, kredki lub flamastry.

Wskazówki

Po ćwiczeniu zapytaj uczniów, jak się w nim czuli. Dla niektórych kontakt z emocjami w ciele może być zagrażający. Przy każdej omawianej emocji staraj się podawać przykłady sygnałów z ciała, aby ułatwić uczniom skontaktowanie się z emocjami.



Czas trwania: ok. 15-20 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część „Emocje”



Opis

Każdy z uczniów dostaje kartkę z konturem postaci ludzkiej. Będzie ona potrzebna za chwilę. Najpierw uczestnicy zamykają oczy. Spokojnym głosem przeprowadź wszystkich przez ćwiczenie.

Skontaktuj się teraz ze swoim ciałem, usiądź wygodnie, wyprostuj plecy i postaw obie stopy na ziemi. Weź 3 głębokie oddechy. Będziemy teraz wędrować uwagą przez całe ciało, zaczynając od stóp.

Poczuj swoje stopy, możesz poruszać palcami. Poczuj ziemię pod nimi. Teraz przenoś uwagę na kostki, łydki, uda – zobacz, czy jest tam jakieś napięcie. Następnie prześledź biodra, pośladki, dolną część pleców, brzuch – zobacz, czy jest wciągnięty, czy rozluźniony. Teraz przejdź uwagą do górnej części pleców i klatki piersiowej, sprawdź jaki jest Twój oddech. Poczuj teraz barki, ramiona i szyję, sprawdź, czy jest tam jakieś napięcie, możesz obracać głowę na boki. Poczuj też swoją twarz, jaki jest na niej teraz wyraz, poczuj całą swoją głowę i jej ciężar. Poczuj raz jeszcze całe swoje ciało.

Teraz przypomnij sobie jakąś sytuację, w której czułeś/aś złość. Przypomnij sobie okoliczności tej sytuacji. Jak ta złość przejawiała się w Twoim ciele? Przemieszczała się czy może utknęła w jednym miejscu? Czy była gorąca, czy lodowata? Była twarda, czy miękka? Gdzie pojawiła się w ciele? Może czułeś/aś ją w nogach lub rękach? A może w gardle lub w brzuchu? Teraz zaznacz wybranym kolorem na ludziku, gdzie pojawiła się u Ciebie złość.

Ćwiczenie można wykonać dla jednej wybranej emocji lub powtórzyć jeszcze dla 2 kolejnych (np. radość, strach), a następnie omówić z grupą.



Więcej na
taszansa.pl

Opis

Uczestnicy wypisują na arkuszu papieru wszystkie określenia emocji i uczuć, jakie znają. Następnie prezentują swoją pracę. Wspólnie z grupą omawiamy to, co powstało.

Nasza zdolność rozpoznawania i opisywania uczuć, których doświadczamy, zależy m.in. od zasobu naszego słownictwa dotyczącego tych stanów. Często brakuje nam słów, aby opisać to, jak się czujemy lub nasze prywatne słowniki są bardzo ograniczone (np. do słów dobrze/źle). Które z określeń to faktycznie nazwy emocji? Które z nich to emocje podstawowe, a które to złożone, pochodne? Których słów na opis swoich emocji uczestnicy używają najczęściej? Których prawie w ogóle nie używają? Czy nauczyli się od kolegów z grupy jakichś nowych określeń?

Istnieją różne klasyfikacje emocji. Jedną z nich jest podział na 6 emocji podstawowych Paula Eckmana (radość, smutek, strach, złość, zaskoczenie, wstręt). Emocje mogą współwystępować i wówczas, wymieszane, tworzą nowe uczucia. Np. złość w połączeniu ze wstrętem rodzi pogardę. Emocje możemy też stopniować: irytacja będzie znacząco różnić się od wściekłości. Jakimi określeniami możemy opisać różne natężenie np. smutku?

Emocje są uwarunkowane ewolucyjnie – były i są nam do czegoś potrzebne. Do czego mogą nam służyć złość, strach lub radość?



Więcej na
taszansa.pl

Zarzuć kotwicę w czasie burzy

Cel

Regulowanie silnych emocji, świadome uspokajanie się, powrót do „tu i teraz”.

Wskazówki

Po ćwiczeniu możesz zapytać uczestników o ich wrażenia. Czy metafora burzy i zarzucania kotwicy pomaga w uspokojeniu silnych emocji?



Czas trwania: 10-15 min

Ćwiczenie zaczerpnięte z terapii behawioralnej ACT



E-MOC-JA w TŁUMIE

Cel

Zwiększenie świadomości na temat mechanizmu tłamszenia emocji w ciele, nadmiernego ich „kontrolowania”.



Wskazówki

Ważne jest omówienie ćwiczenia z grupą na forum.

Pytania do osób odgrywających emocje: o emocje (czy się zmieniały), o myśli, strategię/zachowania.

Pytania do osób odgrywających ciało: o emocje (czy się zmieniały), o myśli, strategię/zachowania.

Na koniec pytanie do grupy: Czy zauważyliście, co w czasie ćwiczenia robił/a prowadzący/a? Wykonane zostały przez tę osobę konkretne czynności (np. podskok, przełożenie plecaka). Zazwyczaj grupa skoncentrowana na zadaniu nie kontroluje, nie widzi tego, co się dzieje dookoła. Prowadzący/a, omawiając ćwiczenie, skłania do refleksji na temat tego, co się dzieje z nami, jak jesteśmy w „emocjach”, pochłonięci ich przytrzymywaniem, tłamszeniem czy eksploracją.

Ćwiczenie można wykonać, gdy grupa przeszła już proces integracji. Nie robimy tego na pierwszych warsztatach. Ćwiczenie może budzić dyskomfort. Ważna jest rola prowadzącego, który wie, na jakim etapie procesu grupowego są uczestnicy. Ważne jest to, aby nie zmuszać uczestników do wykonywania ćwiczenia i uszanować ich „nie”.

Czas trwania: ok. 10-15 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część „Emocje”

Ćwiczenie zainspirowane materiałami stworzonymi przez Joannę Sakowską „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców”.



Instrukcja

W ćwiczeniu powinno wziąć udział co najmniej 8 osób (uczestników zajęć) oraz 1 lub 2 osoby prowadzące.

Prowadzący zachęca, aby na ochotników zgłosiły się 1-2 osoby (w zależności od liczby uczestników warsztatu), które podegrają jakąś emocję, najlepiej złość. Pozostałe osoby w grupie będą podgrywać ciało i staną obok siebie w kręgu.

Zadaniem osób podgrywających emocje jest stanąć w środku kręgu i wydostać się na zewnątrz (czyli wyjść z kręgu). Zadaniem „ciała” jest nie pozwolić „emocjom” wyjść na zewnątrz. Osoby będące „ciałem” starają się nie wypuścić emocji, ale też z uważnością słuchają swojej intuicji i tego, co podpowiada im ich własne ciało.

Emocje mogą używać wszystkich sposobów, strategii, aby się wydostać, oprócz zachowań intencjonalnie robiących krzywdę tj. bicie, szarpanie (przemoc fizyczna). Dopuszczalne jest naciskanie, przepychanie. Prowadzący wyraźnie komunikuje start ćwiczenia, jednocześnie oznajmiając grupie, że będzie dbać o bezpieczeństwo. Kiedy grupa zajęta jest wykonaniem ćwiczenia, prowadząca/y wykonuje kilka czynności. Mogą być spektakularne, np. przełożenie plecaka/torby w jakieś inne miejsce, wykonanie podskoku lub przysiadu itp., czynność nie ma znaczenia. Ćwiczenie kończy się, gdy emocjom uda się wyjść na zewnątrz.



Więcej na
taszansa.pl

Opis

Stres czy przebodźcowanie mogą powodować poczucie przytłoczenia. Czasem sytuacja jest tak poważna, że mamy wrażenie, że emocje nas zalewają. To prawie jak „burza” – jakbyśmy nie mieli już kontroli nad sytuacją. Aby pomóc uczestnikom zapanować nad silnym pobudzeniem układu nerwowego, wykorzystaj metaforę łodzi, która targana jest przez deszcz i silne porywy wiatru. Aby wyjść cało z sytuacji, potrzeba zarzucić kotwicę, co pozwoli przetrwać najgorszą nawałnicę.

Ćwiczenie można wykonać w sytuacji, w której zauważysz, że w grupie pojawiły się silne emocje, między członkami grupy jest konflikt lub uczestnicy wydają się być rozregulowani (np. zaniepokojeni warsztatem lub roztrzęsieni jakąś zewnętrzną sytuacją).

Przeprowadź uczestników przez ćwiczenie, które składa się z kilku kroków.

1. Jeśli czujesz, że jesteś teraz pod wpływem silnych emocji, a w głowie kłębią się różne myśli, z którymi trudno Ci jest sobie poradzić, spróbuj porównać ten stan do bycia na łodzi w czasie gwałtownej burzy. Nie masz wpływu na burzę, ale możesz zrobić coś, co pozwoli Ci ją przetrwać. Możesz opuścić kotwicę.
2. Na początku postaraj się **ZAUWAŻYĆ SWOJE EMOCJE**. Spróbuj je nazwać i zaakceptować to, że się pojawiły. Możesz w swoich myślach wypowiedzieć przykładowe stwierdzenia:
 - Przyznaję, że teraz czuję... (np. złość);
 - Akceptuję, że czuję... (np. lęk);
 - Przyjmuję to, że teraz jestem... (np. zdenerwowany/a, wkurzony);
3. Teraz spróbuj poczuć, **GDZIE TE EMOCJE ZNAJDUJĄ SIĘ W TWOIM CIELE** – czy są one w brzuchu, gardle, klatce piersiowej, kończynach, głowie, czy jeszcze gdzieś indziej. Skontaktuj się ze swoim ciałem i spróbuj zrobić jakiś ruch, np. wstań, poruszaj się, rozciągnij się, zmień pozycję w trakcie siedzenia.
4. Na koniec spróbuj **NAWIAZAĆ KONTAKT Z OTOCZENIEM**, z tym, co Cię otacza w tym momencie. Rozejrzyj się i poczuj swoimi zmysłami tę rzeczywistość. Spróbuj usłyszeć dźwięki, sprawdź, co widzisz, czy czujesz jakiś zapach, czy możesz zauważyć obecność przedmiotów, które można dotknąć. Pomyśl świadomie o tym, gdzie jesteś, co robisz, co dzieje się wokół Ciebie.
5. Kotwica została zarzucona. Jesteś bezpieczny/a, choć burza wcale się nie skończyła. Dzięki kotwicy, czyli akceptacji emocji, byciu w kontakcie ze swoim ciałem i tym, co otacza Cię tu i teraz – możesz przetrwać trudne momenty.

Więcej na
taszansa.pl



Z głową w chmurach I: trening wyobrażeniowy

Cel

Ćwiczenie uważności, zauważenie, że „nie jesteśmy swoimi myślami”, praca nad budowaniem dystansu do natrętnych „czarnych” myśli.

Materiały

Kartki, kolorowe kredki/pisaki.

Wskazówki

Na pełne ćwiczenie „Z głową w chmurach” składa się trening wyobrażeniowy oraz działanie plastyczne. Działanie plastyczne przeprowadzamy bezpośrednio po treningu wyobrażeniowym.

Czas trwania: ok. 10 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część „Myśli i przekonania - jak umysł wpływa na nasz dobrostan?”



Z głową w chmurach II: działanie plastyczne

Cel

Radzenie sobie z „czarnymi” myślami, ćwiczenie uważności, pobudzenie kreatywności.

Materiały

Kartki, kolorowe kredki/pisaki.

Wskazówki

Na pełne ćwiczenie „Z głową w chmurach” składa się relaksacja oraz działanie plastyczne. Działanie plastyczne przeprowadzamy bezpośrednio po relaksacji.

Czas trwania: ok. 20 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część „Myśli i przekonania - jak umysł wpływa na nasz dobrostan?”



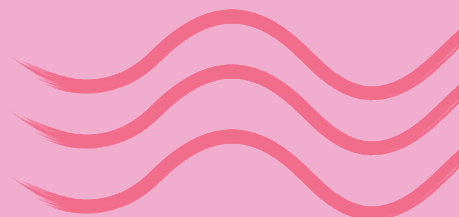
Opis

Każda osoba uczestnicząca rysuje na kartce niebo i chmury, na których wypisuje te myśli, które udało jej się zauważyć podczas treningu wyobrażeniowego. Podpowiedz grupie, że można uwzględnić także te myśli, które często pojawiają się podczas sytuacji stresowych. Ważne, aby osoby uczestniczące wiedziały, że nie będą musiały dzielić się efektem swojej pracy z grupą, jeśli nie będą chciały.

Po skończeniu pracy twórczej porozmawiaj z grupą o wrażeniach i obserwacjach z ćwiczenia. Zauważ, że w sytuacjach stresowych w naszej głowie pojawia się często wiele myśli, które są po prostu objawem stresu, a nie prawdą o nas – warto o tym pamiętać, kiedy znów się pojawiają. Porozmawiajcie o tym, jak ciało reaguje na poszczególne myśli. Które z nich powodują zwiększenie napięcia? Które myśli ciągną nas w górę, a które w dół? Jakie to uczucie nazywać myśli, spisać je i widzieć przed sobą? Czy skupienie się na obserwacji myśli było trudne czy łatwe?



Więcej na
taszansa.pl



Opis

Uczestniczące osoby siedzą z prostymi plecami. Spokojnym głosem zaprosz grupę do ćwiczenia.

Jeśli to dla Ciebie komfortowe, zamknij oczy. Poczuj wszystkie miejsca, w których Twoje ciało styka się z krzesłem lub podłogą. Poczuj, jak z każdym wydechem Twoje ciało robi się coraz cięższe. Poczuj, jak coraz więcej ciężaru oddajesz ziemi.

Wyobraź sobie teraz, że leżysz na zielonej pachnącej trawie i patrzysz w niebo, po którym płyną chmury. A teraz poczuj, że błękitne niebo – to Twój umysł, a chmury po nim płynące – to myśli. Przyjrzyj się im. Jakie myśli teraz pojawiają się w Twojej głowie? Czego dotyczą? Jaka jest ich treść?

Zauważ, że niektóre myśli powodują pojawienie się napięcia w ciele i generują dużo kolejnych myśli. Postaraj się nie wdawać ze swoimi myślami w dyskusję, a tylko je zauważyć i pozwalać im odpłynąć. Nie trać z oczu tego, że tłem dla myśli – chmur jest niezmącone błękitne niebo – Twój umysł.

Myśli to tylko goście – nie zawsze trzeba im wierzyć. Przez chwilę jeszcze skup się na obserwowaniu myśli. Teraz wróć świadomością do pocucia ciężaru swojego ciała. Weź 5 głębokich oddechów i otwórz oczy.



Więcej na
taszansa.pl



Apteczka Dobrych Myśli

Cel

Budowanie dystansu do własnych myśli, budowanie nowych, wspierających przekonań.

Materiały

Pocięte paski papieru z zapisanymi pozytywnymi myślami (1 myśl – 1 pasek), czyste paski papieru (na przepisanie bądź dodanie własnych myśli), pisaki/długopisy.



Czas trwania: 20 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja części „Myśli i przekonania - jak umysł wpływa na nasz dobrostan?”



Nega-TY-WY zmieniamy na Pozy-TY-WY

Cel

Budowanie dystansu do własnych myśli, budowanie nowych, wspierających przekonań, rozwijanie umiejętności przekształcania myśli negatywnych na pozytywne.

Materiały

Pocięte paski papieru z zapisanymi pozytywnymi myślami (1 myśl – 1 pasek), czyste paski papieru (na przepisanie bądź dodanie własnych myśli), pisaki/długopisy.

Wskazówki

Wypracowanie zamiany negatywnych myśli na dobre, wspierające nas myśli jest procesem i wymaga często interwencji psychoterapeutycznej. Warto pamiętać, że nauka nowych nawyków wymaga wielu powtórzeń. Tworzą się wtedy nowe „ścieżki” neuronalne. Młodzież potrzebuje przede wszystkim akceptacji, relacji i systematyczności. Ćwiczenie przeprowadzone raz nie przyniesie spektakularnych efektów.



Czas trwania: 20 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja części „Myśli i przekonania – jak umysł wpływa na nasz dobrostan?”



Opis

Na początku wprowadzamy grupę w nastrój. Włączamy relaksacyjną muzykę. Ćwiczmy oddech, rozwijamy uważność na bycie tu i teraz. Zachęcamy osoby uczestniczące do zamknięcia oczu i pracy nad własnymi myślami. Spokojnym głosem przeprowadzamy przez ćwiczenie:

Przypomnij sobie sytuację, w której towarzyszył Ci stres, jakieś nieprzyjemne emocje. Być może ta sytuacja wydarzyła się w szkole, w domu, na ulicy, może w Twoim bezpiecznym miejscu. Każdy z nas doświadcza takich sytuacji. Pamiętajcie, że w naszej głowie w ciągu 1 dnia pojawia się nawet 70 tysięcy myśli. Większość z nich jest negatywna. Dodatkowo nasz krytyk wewnętrzny nieustająco porównuje nas do jakiegoś nieistniejącego ideału, sprawdza nas, ocenia, nakazuje, rozkazuje, zanurza w otchłań czarnej dziury. To trudne sytuacje. Spróbuj przypomnieć sobie, co wtedy działo się w Twojej głowie i sercu. Co sobie myślałaś/eś na temat siebie, świata i innych. Wypisz wszystkie myśli, które wtedy Ci towarzyszyły.

Następnie zamień się w detektywa własnych myśli i przeprowadź dochodzenie. Czy ta myśl, zdanie jest prawdziwe? Czy to jest fakt? Czy to prawda o mnie? Czy to prawda o innych? Czy to tylko jedyna prawda o świecie? Czy każda osoba na tym świecie, która mnie zna, właśnie w ten sposób by o mnie powiedziała? Jaki mam na to dowód?

Kolejna część ćwiczenia polega na zamianie myśli negatywnych na pozytywne i prawdziwe. Jest to szukanie dowodów na potwierdzenie bądź zaprzeczenie zapisanych wcześniej zdań.

Na koniec zachęcamy do podzielenia się refleksjami.



Więcej na
taszansa.pl

Opis

Na początku wprowadzamy grupę w relaksację. Włączamy spokojną muzykę. Ćwiczmy oddech, rozwijamy uważność na bycie tu i teraz. Krótko opowiadamy o tym, że nasz mózg ma nieograniczone możliwości, produkuje kilkadziesiąt tysięcy myśli, a wraz z nimi uwalnia substancje chemiczne, które mają wpływ na nasze samopoczucie fizyczne i psychiczne. Badania pokazują, że ponad 80% myśli jest negatywna, ograniczająca, frustrująca. Najlepszym przyjacielem nas samych jesteśmy natomiast my. To my możemy się pocieszyć, wesprzeć w chwilach trudnych. Dlatego zachęcamy, by być dla siebie dobrym pocieszycielem i stworzyć swoją apteczkę dobrych myśli, które mogą być pokrzepieniem w chwilach trudnych. Zapraszamy osoby uczestniczące, żeby przeczytały i wybrały karteczki z pozytywnymi myślami, które najbardziej teraz do nich przemawiają. Papierowe paski można zabrać i nosić przy sobie. Jeśli uczestnicy nie znajdą propozycji dla siebie, mogą napisać na karteczce swoją myśl i podzielić się nią z innymi. Po przeczytaniu karteczek chętne osoby z grupy w rundzie końcowej dzielą się refleksjami (co jest dla nich wspierające i dlaczego). Przykładowe pozytywne myśli:

Jestem wartościowa/y.

Moje serce wie, co mi służy, a co nie.

Wiem, co dla mnie jest dobre i co mi służy.

Wśród mnie są osoby, do których mogę się zwrócić o pomoc.

Mogę popełniać błędy.

Nie mogę zmienić tego, co się zdarzyło. Mam wpływ na to, co robię teraz. Jak popełnię błąd, zawsze mogę spróbować jeszcze raz.

Błędy są ok, są okazją do prawdziwej nauki siebie.

Wszyscy popełniają błędy.

Dziękuję sobie za...

Oceny innych na mój temat nie definiują mnie, ja najlepiej wiem, kim jestem.

Dziękuję innym za...

Dziękuję światu za...

Lubię siebie, za...i gdy...,nie wiem lub wiem", „umiem lub nie umiem", „czuję lub nie czuję", na wszystko tu jest miejsce.

Wszystko ze mną jest ok.

Nie muszę wszystkiego wiedzieć i umieć.

Liczy się to, co teraz.

To minie.

W moim życiu są momenty, które są dla mnie trudne, czasami zbyt trudne, aby sobie z nimi poradzić samemu. Obok są osoby, które mogą mnie w tym wesprzeć.

Moje emocje są ok. One po prostu są.

Mapa Skarbów I: trening wyobraźniowy

Cel

Zwiększenie motywacji, budowanie świadomości zasobów wewnętrznych i zewnętrznych, budowanie odporności psychicznej.

Wskazówki

Trening wyobraźniowy można przeprowadzić niezależnie od części II ćwiczenia, jako relaksację.

Czas trwania: ok. 10 min



Mapa Skarbów II: działanie plastyczne

Cel

Budowanie odporności psychicznej, zwiększenie świadomości zasobów wewnętrznych i zewnętrznych, pobudzenie kreatywności.

Materiały

Duży arkusz papieru dla każdego uczestnika, kredki/pisaki, opcjonalnie: cienkopisy, nożyczki, kolorowe papiery, kleje, włóczki.

Wskazówki

Na pełne ćwiczenie „Mapa skarbów” składa się trening wyobraźniowy oraz działanie plastyczne. Działanie plastyczne przeprowadzamy bezpośrednio po relaksacji.

Czas trwania: ok. 10 min



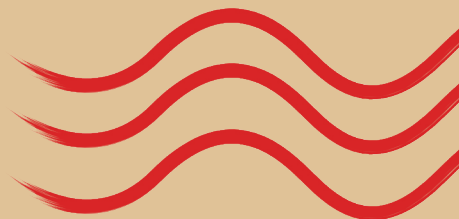
Opis

Zaproś każdą z uczestniczących osób do stworzenia własnej Mapy Skarbów. Na dużej kartce napisz pomocnicze pytania z początkowego treningu wyobraźniowego, tak aby grupa mogła się nimi inspirować.

Skarby, które uczestnicy umieszczają na swojej mapie, to właśnie odpowiedzi na te pytania, czyli ich zasoby: wewnętrzne i zewnętrzne. Każdy zasób może mieć inną formę graficzną i inne specjalne miejsce na mapie. Należy pamiętać jednak, aby były one konkretne (czyli np. zamiast „przyjaciele” warto napisać i/lub narysować, o kogo konkretnie chodzi). Mapa może mieć dowolną formę graficzną – może wyglądać jak piracka mapa skarbów, może przypominać mapę ulubionego terenu np. gór, ukochanego kraju lub wymarzonej rajskiej wyspy, może też przybrać formę mapy myśli. Zachęć osoby uczestniczące do podążania za swoją wyobraźnią i rozwijania najbardziej szalonych twórczych pomysłów.



Więcej na
taszansa.pl



Opis

Uczestniczące osoby siedzą z prostymi plecami lub leżą na plecach. W tle możesz puścić muzykę relaksacyjną. Spokojnym głosem przeprowadź wszystkich przez trening wyobraźniowy:

Jeśli to dla Ciebie komfortowe, zamknij oczy. Poczuj, jak Twoje ciało rozluźnia się i rozplywa na podłodze, jakby było zrobione z rozpuszczającej się, ciepłej czekolady. Posłuchaj przez chwilę swojego oddechu. Będę teraz zadawać pytania, na które możesz odpowiedzieć sobie w myślach:

Co lubisz robić, co sprawia Ci radość, jaka aktywność dodaje Ci energii, a jaka koi, kiedy kiepsko się czujesz? Kiedy czułeś się z siebie dumny? Jakie są Twoje najmielsze wspomnienia? Z jakimi wydarzeniami, ludźmi miejscami one się wiążą? W jakich miejscach czujesz się bezpiecznie? Kiedy czułeś zachwyt? Z kim lubisz rozmawiać? Do kogo możesz udać się po pomoc, kiedy przestajesz sobie radzić? Gdzie możesz udać się po pomoc, kiedy problem Cię przerasta? Gdzie możesz znaleźć informacje o takich miejscach? Na myśl o kim Twoja twarz się uśmiecha? Jakie Twoje pomysły, zachowania, cechy pomogły Ci poradzić sobie z trudnymi sytuacjami w przeszłości? W jaki sposób dbasz o swoje ciało? Czy masz jakieś ulubione rytuały? O czym marzysz? Teraz wróć świadomością do pocucia swojego ciała „tu i teraz”, poczuj jego ciężar. Weź 5 głębokich oddechów i otwórz oczy.

Pamiętaj, aby po zadaniu każdego pytania dać osobom uczestniczącym czas, aby mogły odpowiedzieć na nie w myślach.



Więcej na
taszansa.pl



Puzzle

Cel

Integracja grupy, budowanie równowagi między „byciem w kontakcie” a „byciem przy sobie”, nauka dbania o granice swoje i innych.

Materiały

Kartka w rozmiarze A1 lub A0, kredki/pisaki.

Czas trwania: ok. 20 min



Rzeźbiarz

Cel

Integracja grupy.



Czas trwania: 15-20 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część „Zauważ swoje ciało”



Opis

Osoby uczestniczące dzielą się na 3-4-osobowe grupy. W każdej grupie jedna osoba jest rzeźbiarzem, a pozostali stają się „gliną”.

Zadaniem rzeźbiarza jest ulepienie z gliny rzeźby zgodnie z tytułem zaproponowanym przez prowadzącego. Przykładowe tytuły rzeźb to: współpraca, konflikt, walka, równość, rywalizacja, zabawa, harmonia.

Rzeźbiarz prosi osoby, które w jego grupie są „gliną”, aby przyjmowały różne pozycje ciała, układały ręce, nogi, tułów, głowę w proponowanych konfiguracjach, zgodnie z tytułem rzeźby. Ważne, aby rzeźbiarze pamiętali o tym, by dbać o swoją „glinę” i traktowali ją z szacunkiem i uważnością. Wszelkie działania potrzebne do przygotowania rzeźby powinny uwzględniać komfort uczestników, np. czy chcą, aby rzeźbiarz ich dotykał, czy wolą instrukcje słowne.

Po ulepieniu każdej rzeźby następuje stopklatka: rzeźba się nie porusza, pozostałe osoby mogą kolejno oglądać dzieło każdej grupy i dzielić się wrażeniami.

Ćwiczenie dobrze zakończyć krótką rundą podsumowującą, podczas której zarówno rzeźbiarze jak i osoby będące gliną zostaną zaproszeni do podzielenia się swoimi wrażeniami i przemyśleniami. Co czuli, gdy ich ciała przybierały różne pozycje? Co było dla nich przyjemne, a co nie?



Więcej na
taszansa.pl



Opis

Podziel kartkę na tyle części, ile osób jest w grupie. Postaraj się, aby elementy były podobnej wielkości, ale miały jak najbardziej nieregularne kształty – nie powinny jednak przypominać tradycyjnych puzzli. Ważne, aby ze wszystkich elementów dało się stworzyć regularną prostokątną układankę.

Każda uczestnicząca osoba dostaje jeden element puzzli i ozdabia go z obu stron tak, jak podpowiada jej/jemu wyobraźnia – można umieścić na „puzzlu” symbole swoich zainteresowań lub po prostu swoje ulubione kolory itd. Gdy już wszystkie elementy będą gotowe, grupa może ułożyć swoje wyjątkowe puzzle, może też je skleić taśmą. Im bardziej skomplikowane kształty, tym trudniejszy będzie proces łączenia ich w całość.

Po stworzeniu układanki omów ćwiczenie: zwróć uwagę, że każdy puzzle jest inny, wyjątkowy i niezbędny do powstania całości, że gdyby nawet jednego zabrakło to układanka nie byłaby pełna.

Zaznacz, że gdyby kształty były podobne lub regularne, całość nie byłaby tak interesująca, a układanie nie byłoby tak twórczym procesem. Zauważ, że puzzle uzupełniają się, ale nie nachodzą na swoje granice – gdyby jeden puzzle nachodził na inny, całość nie mogłaby powstać. Zaproś grupę do dyskusji na temat tego, o czym dla nich jest to ćwiczenie i jak to ma się do ich wzajemnych relacji?



Więcej na
taszansa.pl



Ciało a kontakty społeczne (granice)

Cel

Uczestnicy potrafią dostrzec rolę ciała i pobudzenia w otwartości na kontakt z drugim człowiekiem.

Wskazówki

Warto, by uczestnicy nie wykonywali tego ćwiczenia w parach, w których się przyjaźnią. Lepszy efekt będzie można zaobserwować, gdy będą ćwiczyć z kimś, z kim nie są tak blisko związani.

Czas trwania: 10-15 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część „Zauważ swoje ciało”



Kręgi doceniania

Cel

Poprawa samopoczucia, zwiększenie umiejętności koncentrowania się na pozytywach, docenianie i dziękowanie sobie za wykonany trud i zaangażowanie.

Materiały

Kamień/talizman, gadżety do budowania nastroju (np. lampion, świeczka i inne wg uznania).



Czas trwania: 10-15 min



Opis

Praktykowanie wdzięczności wymaga od nas uważności, determinacji i ciągłości. Zwracanie uwagi na to, co się udało, nie jest naturalne dla naszego umysłu, gdyż jest on ukierunkowany na rejestrowanie zagrożeń i tego, co negatywne.

Proponujemy zatem, aby każdy warsztat kończył się pewnego rodzaju rutyną (np. zapalony na środku lampion, misa/ wprowadzenie magicznego sygnału itp.) wraz z rundą doceniania. Uczestnicy siedzą w kręgu. Moc mówienia ma ta osoba, która ma „mówiący kamień”. Po kolei każda osoba w kole próbuje odpowiedzieć na pytania: Za co byś sobie, innym podziękował/a? Za co byś siebie docenił/a na warsztatach lub w minionym tygodniu. Spróbuj znaleźć choć najmniejszy szczegół, drobnostkę.

Koncentracja na tym, co mamy, potrafimy, na co się zdobyliśmy, w co włożyliśmy energię i trud, aby wyjść ze swojej strefy komfortu, prowadzi do praktykowania wdzięczności i zadowolenia.



Więcej na
tashansa.pl



Opis

Uczestnicy wykonują ćwiczenie w parach.

W pierwszej części ćwiczenia jedna osoba z pary stoi w dowolnym miejscu sali, druga zbliża się do niej powoli. Zadaniem osoby stojącej bez ruchu jest wyciągnięcie ręki w znaku „stop”, gdy dystans pomiędzy nią a osobą z pary przestanie być komfortowy (dalsze zbliżanie się będzie oznaczać rosnący dyskomfort). Uczestnicy nie dotykają się, nie przytulają itp., nawet jeśli wykonują ćwiczenie z przyjacielem.

Powtarzamy ćwiczenie z odwróceniem ról. Następnie każdy z uczniów oklepuje swoje ciało – ręce, nogi, brzuch, szyję, głowę. Robi to tak, by poczuć ożywienie na jego powierzchni, skóra może być delikatnie zaczerwieniona, pobudzona.

Jeszcze raz w tych samych parach powtarzamy ćwiczenie z podchodzeniem.

Czy coś się zmieniło w drugim podejściu? Czy dystans zwiększył się lub zmniejszył? Jak myślicie, czemu tak się stało? Czy możemy poprzez ciało wpływać na swoje samopoczucie?



Więcej na
tashansa.pl



Co mi pomaga odnaleźć wewnętrzną równowagę?

Cel

Podsumowanie omawianych na warsztacie metod wyciszających, regulujących stany emocjonalne.

Materialy

Kartki, długopisy.

Czas trwania: ok. 15 min



Opis

Przypomnij sobie, jakie ćwiczenia wykonywałeś/ wykonywałaś w trakcie warsztatu. Które z nich możesz wykorzystać w codziennym życiu? W jakich sytuacjach? Które były dla Ciebie najprzyjemniejsze? Zrób listę ćwiczeń i aktywności, które mogą być pomocne w trudnych momentach na co dzień.

Wskazówki

Prowadzący przypomina, jakie ćwiczenia wykonywaliśmy w trakcie warsztatu, dzieli je na kategorie – poznawcze/rozwijające świadomość, wyciszające/relaksacyjne, praca z ciałem, praca z emocjami itd. Podaje przykłady innych aktywności, które mogą na co dzień pomagać osiągać wewnętrzną równowagę i radzić sobie w trudnych momentach, takie jak kontakt z naturą, ruch, rozmowa z bliską osobą, przerwa od elektroniki, muzyka, opisanie swoich emocji w dzienniku itd.



Więcej na
taszansa.pl

