



Scenariusz lekcji Dostrzec więcej

Cele:

- wprowadzenie do tematu pracy z uważnością,
- rozwijanie kompetencji intrapersonalnych i budowania własnych zasobów w obszarze samoświadomości, autoregulacji napięcia, kierowania uwagą.

Formy pracy:

- praca z całą grupą,
- praca indywidualna.

Metody:

- gry i zabawy integracyjne,
- metody aktywizujące: burza mózgów, mapa myśli,
- metody słowne: rozmowa,
- metody praktycznego działania.

Środki dydaktyczne:

tablica suchościeralna/typu flipchart ze sprzętem do zapisywania, słoiki, woda, brokat, nagranie dowolnego utworu muzycznego i sprzęt do jego odtwarzania.

Uwagi: przed przeprowadzeniem zajęć prosimy uczestników, aby każdy z nich zaopatrzył się w mały słoik.

Przebieg:

1. Rozpoczęcie – przywitanie z dziećmi

Każdy podchodzi do każdego, podaje dłoń, przez 3 sekundy patrzy w oczy osobie, z którą się wita. I tak po kolei, aż przywitamy wszystkich.

2. Wprowadzenie do tematu uważności

Prowadzący prezentuje uczniom kilka nietypowych sytuacji z życia codziennego:

- chleb schowany w lodówce,
- klucze wyrzucone do kosza na śmieci,
- telefon komórkowy w pralce,
- wykonanie połączenia pod inny numer telefonu, niż zamierzono,

- pójście inną niż zaplanowana drogą.

Uczestnicy zajęć wspólnie zastanawiają się, co łączy wymienione sytuacje – wszystkie są skutkiem roztargnienia, pośpiechu, braku uważności. Następnie uczniowie dzielą się swoimi pomysłami na to, jak rozumieją uważność, zapisują swoje pomysły w formie mapy myśli.

3. Uważność zamknięta w słoiku

Każdy z uczniów wlewa wodę do przyniesionego ze sobą słoika, dosypuje brokat, zakręca słoik. Następnie prowadzący prosi uczniów, aby energicznie potrząsnęli słoiczkami i zaobserwowali wir brokatu wewnątrz. Prowadzący wyjaśnia, że zawartość słoika przypomina stan umysłu, kiedy jesteśmy roztargnieni, nieuważni, spieszymy się – wszystko wiruje, miesza się ze sobą, trudno o porządek. Jeśli jednak damy sobie chwilę na zatrzymanie i oddech, wszystko uspokaja się i układa.

Prowadzący może zaproponować uczniom sposób na przywrócenie stanu uważności – uczniowie ponownie potrząsają słoiczkiem, a w czasie, w którym drobinki brokatu wirują i opadają, wykonują wybrane ćwiczenie oddechowe, np.:

- jak najdłuższy wdech i rytmiczny wydech,
- sposób oddychania naśladujący zwierzę, np. oddychaj jak wąż, kot, lub jak słoń,
- oddychanie z liczeniem – biorąc wdech, licząc od 1 do 4, wykonując wydech, licząc od 4 do 1.

4. Zabawa: start – stop

Prowadzący zaprasza uczestników zajęć do zabawy – podczas odtwarzania muzyki poruszają się w swobodny sposób, kiedy muzyka milknie, mają się zatrzymać i skupić uwagę na doznaniach płynących z ciała, starając się zapamiętać jak najwięcej wrażeń, np. co się dzieje z moim oddechem, biciem serca, co czuję w głowie, a co w brzuchu.

5. Fotoreportaż z uważności

Prowadzący zaprasza chętnych uczniów do dokumentowania momentów, które podczas kolejnego tygodnia w szczególny sposób przyciągną ich uwagę. Z wykonanych przez uczniów prac można urządzić fotowystawę i rozpocząć dyskusję nad tym, jak wiele można dostrzec dzięki uważności w otaczającej nas rzeczywistości.

6. Zabawa na pożegnanie: 5,4,3,2,1

Na koniec zajęć prowadzący prosi uczniów, aby uważnie przyjrzeni się swojemu otoczeniu przez minutę i zidentyfikowali w nim:

- pięć rzeczy, które można zobaczyć,
- cztery rzeczy, które można usłyszeć,
- trzy rzeczy, które można dotknąć,
- dwie rzeczy, które można powąchać,
- jedną rzecz, którą można posmakować.