



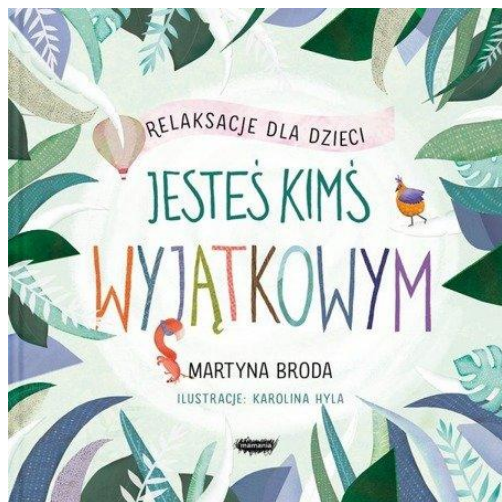
Narzędzia relaksacji i wizualizacji w pracy z dziećmi



Skąd ten pomysł?



●●● Czym jest stres?



●●● Czym jest stres?

„Stres jest naturalną reakcją biologiczną każdego organizmu na codzienne wyzwania i życiowe zmiany – normalnym fizjologicznym zjawiskiem, związanym z procesami życia.”



●●● Co z tym możemy robić? - kiedy okazja spotyka się z przygotowaniem?



●●● 2 funkcje systemu nerwowego

- aktywacja



- relaksacja



●●● To co ćwiczysz - się wzmacnia





“Jeszcze nigdy otaczający nas świat nie
zmieniał się tak szybko i nigdy tak szybko
nie zmieniało się nasze środowisko pracy.”

Anders Harsen, szwedzki psychiatra



Dbanie o zdrowie psychiczne powinno być elementem codziennej higieny





W jaki sposób książki “Jesteś kimś wyjątkowym” mogą wesprzeć?





Oddech

Emocje, których doświadczamy, zwłaszcza te o dużej intensywności, są natychmiast odzwierciedlone w sposobie, w jaki oddychamy, ale także to, **jak oddychamy, wpływa na nasze emocje i siłę woli.**





Oddech - 2 część

INSTRUKCJA OBSŁUGI CZYLI JAK NAJLEPIEJ STOSOWAĆ WIZUALIZACJE I RELAKSACJE

1 SPOSÓB CZYTANIA

Mów spokojnym, łagodnym tonem. Spróbuj też się odprężyć, dzieci wyczują twój spokój, wtedy to najlepiej działa.



2 POZYCJA CIAŁA

Zachęć dziecko do położenia się lub ułożenia w wygodnej pozycji. Poproś o uspokojenie nóg i rąk oraz zamknięcie oczu.

3 ODDECHY

Wykonaj z dzieckiem kilka relaksujących, spokojnych, głębokich oddechów. Możesz zachęcić dziecko, żeby położyło rękę na brzuchu, by czuło, jak unosi się on i opada w rytm oddechu. Na początek zróbcie razem parę głębszych wdechów nosem i wydechów ustami, później wróćcie do spokojnego oddychania nosem.

*Możesz wykonać z dzieckiem swobodne oddechy albo oddychać według reguły 4 + 2 + 8. Wdychając głęboko powietrze, powoli odlicz do czterech, zatrzymaj oddech na dwa, a na końcu zrób wydech, odliczając do ośmiu. Nie trzeba trzymać się dokładnie odliczania, wystarczy, aby wydech był dużo dłuższy od wdechu i żeby była chwila wstrzymania pomiędzy wdechem i wydechem.

Ja robię to tak, że mówię dzieciom „wdech”, sama głośno wdycham powietrze. Później mówię „stop”... a na końcu „wydech” i sama głośno i długo wypuszczam powietrze. Najważniejsze, by robić to powoli.

4 MOŻLIWE OPCJE



Oddech - 1 część

Uda się rozluźniają, brzuch robi się miękki i spokojny, unosi się i opada w rytm długiego, głębokiego oddechu. Wyobraź sobie, że twój zadowolony brzuszek się uśmiecha.

Wdeeeech..... i brzuszek unosi się do góry.

Wyyyyyydech..... i brzuszek opada (*powtórz cztery razy*).



W jaki sposób książki “Jesteś kimś wyjątkowym” mogą wesprzeć?





Co nam daje wizualizacja?

Wizualizacja **wykorzystuje wszystkie zmysły i angażuje aktywnie umysł** i myślenie, aby wyobrazić sobie różne obrazy, co pomaga w relaksacji lub zmniejszeniu odczuwanego niepokoju





Co nam daje wizualizacja?

To proces **tworzenia mentalnych obrazów, które odzwierciedlają konkretne sytuacje**, cele lub doświadczenia.





Co nam daje wizualizacja?

To proces **tworzenia mentalnych obrazów, które odzwierciedlają konkretne sytuacje**, cele lub doświadczenia.

Jest to narzędzie wykorzystywane w różnych sub dziedzinach psychologii, sportach czy coachingu, do wzmacniania pozytywnych przekonań, budowania pewności siebie oraz przygotowywania umysłu do osiągnięcia zamierzonych rezultatów



●●● wizualizacja - inaczej zwana treningiem wyobrażeniowym

obszary:

relaksacje ciała

zasoby

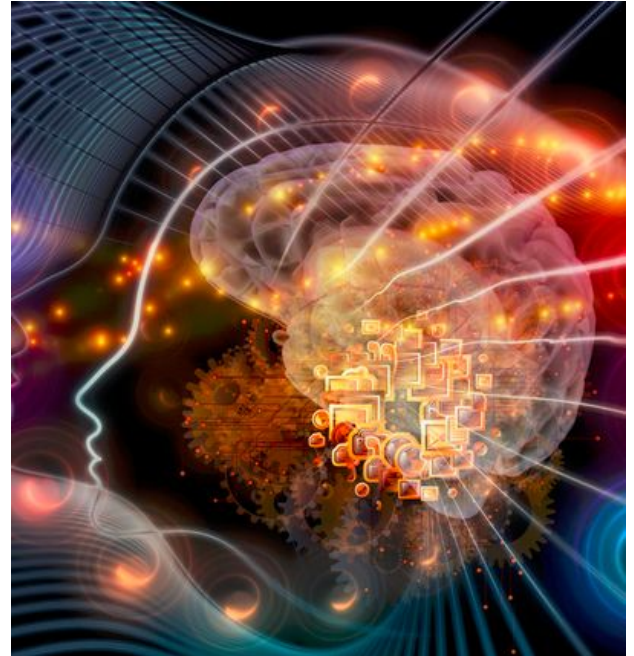
przekonania wspierające

trening behawioralny

wizualizacje - bezpieczeństwo psychologiczne

zakotwiczenie

zdrowie



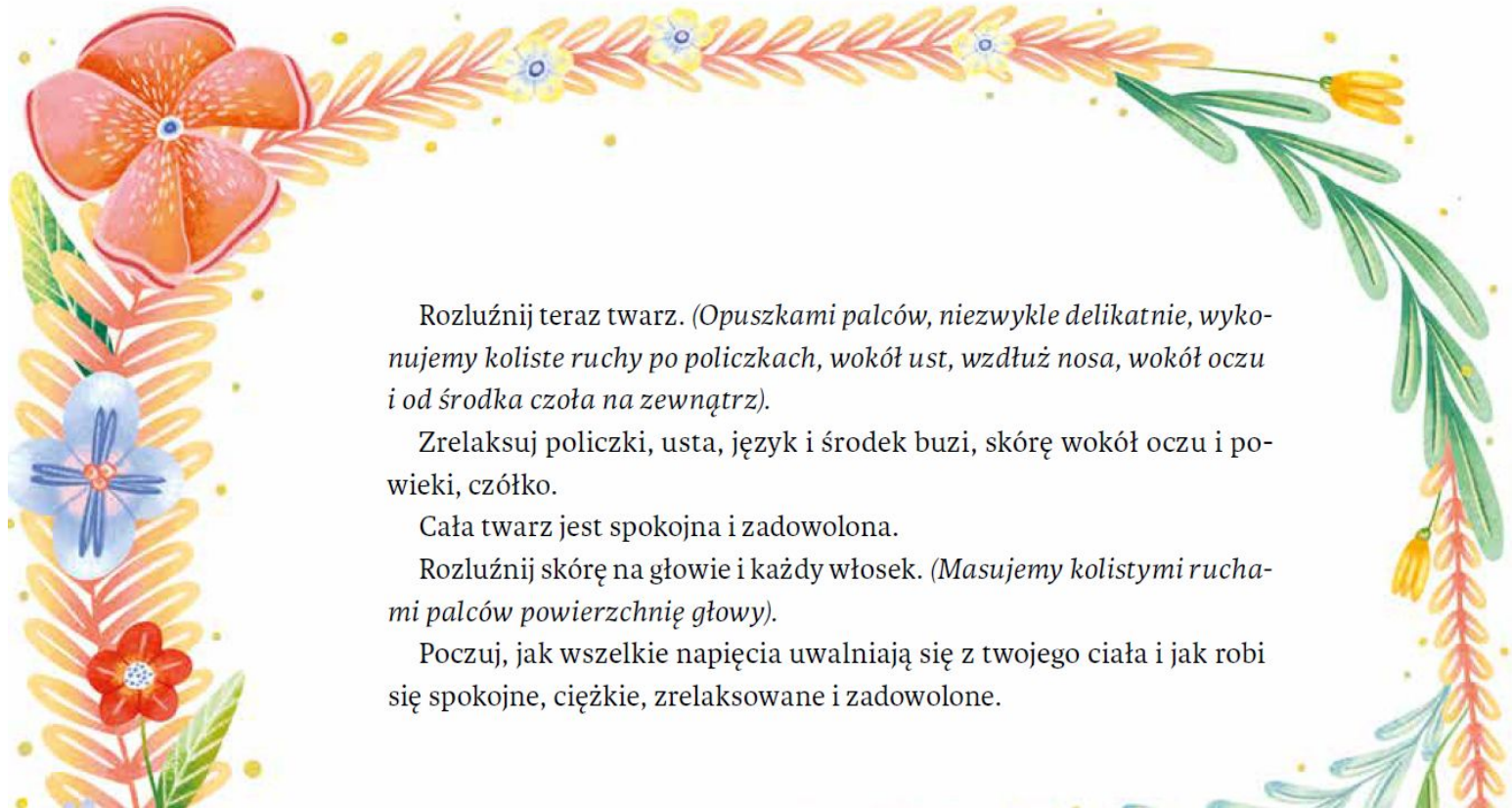


Dlaczego to właśnie teraz szczególnie
ważne dla dzieci aby ćwiczyć wyobraźnię?





Relaksacje ciała połączone z wizualizacją



Rozluźnij teraz twarz. *(Opuszkami palców, niezwykle delikatnie, wykonujemy koliste ruchy po policzkach, wokół ust, wzdłuż nosa, wokół oczu i od środka czoła na zewnątrz).*

Zrelaksuj policzki, usta, język i środek buzi, skórę wokół oczu i powieki, czołko.

Cała twarz jest spokojna i zadowolona.

Rozluźnij skórę na głowie i każdy włossek. *(Masujemy kolistymi ruchami palców powierzchnię głowy).*

Poczuj, jak wszelkie napięcia uwalniają się z twojego ciała i jak robi się spokojne, ciężkie, zrelaksowane i zadowolone.



Relaksacje ciała połączone z wizualizacją

Wyobraź sobie, jak płynące światło rozświetla teraz szyję, ramiona i klatkę piersiową. To światło i spokój wędrują i twoje serduszko też się rozświetla, bijąc spokojnie i miarowo. Wyobraź sobie, jak rozświetlają się twoje ręce i każdy paluszek. Teraz delikatne, ciepłe światło obejmuje brzusek, wędruje w dół twoich nóg do stópek, rozświetlając każdy palec.

Wizualizacje związane ze zdrowiem



Wizualizacje związane ze zdrowiem





Wizualizacje związane ze zdrowiem

PODRÓŻ PRZEZ TROPIKALNY LAS

POPRAWIA SAMOPOCZUCIE, DODAJE SIŁY

mieniająca się kolorami mgiełka przenikała całe twoje ciało. Każdy kolor niesie ze sobą coś dobrego. Twoje ciało czerpie z kolorów wszystko, czego mu trzeba. Przenikają cię promienie: czerwony... pomarańczowy... żółty... zielony... niebieski... granatowy... i fioletowy. Wychodzisz z mgiełki i czujesz, że twoje ciało promieniuje dobrą, zdrową energią, odżywione wszystkimi kolorami.



Wizualizacje związane z poczuciem własnej wartości





Wizualizacje związane z poczuciem własnej wartości

„Jesteś dobra i piękna taka, jaka jesteś”.

Powtarzasz: „Jestem dobra i piękna taka, jaka jestem”.

Słyszysz: „Jesteś jedyna, niepowtarzalna, nie ma drugiej takiej na świecie”.

Powtarzasz: „Jestem jedyna, niepowtarzalna, nie ma drugiej takiej na świecie”.

Słyszysz: „Zasługujesz na miłość i szacunek”.

Powtarzasz: „Zasługuję na miłość i szacunek”.

Czujesz, jak te słowa rosną w tobie, uśmiechasz się do siebie w lustrze, zamykasz oczy i zamieniasz się w jeden wielki uśmiech.

JESTEM KIMŚ WYJĄTKOWYM

NA AKCEPTACJĘ I POSZANOWANIE SIEBIE I ŚWIATA





Wizualizacje związane z poczuciem własnej wartości

2 część - Nurkowanie w głębię





Wizualizacje związane z poczuciem własnej wartości

z jakimś talentem i darem. Wszyscy niosą w sobie coś wyjątkowego. Czasami to są ogromne talenty, czasami pomniejsze, czasami bardzo proste. Ich wielkość nie ma znaczenia. Ważne jest to, że każdy coś lubi, coś kocha, do czegoś jest stworzony. Świat chce, żebyś mógł te talenty wykorzystać". Dlatego muszla prosi, aby poznać siebie, obserwować, aby wiedzieć, co ci sprawia przyjemność, i starać się tak żyć, aby perła, którą nosisz w sobie, cieszyła ciebie i innych ludzi. Nie zawsze musi być tak, że odkryjesz ją od razu. Ale spokojnie. Każdy z nas w końcu usłyszy taki głos, który podpowie mu, co jest jego perłą i co może robić. Dla jednych będzie to robienie





Wizualizacje związane z poczuciem własnej wartości

- * Co lubisz robić? Co przychodzi ci z łatwością, cieszy cię lub czujesz się w tym pewnie?
- * Jak myślisz, jak można odkrywać swoje perły – talenty?
- * Czy możesz dać przykład jakiegoś dużego talentu i drobnego?
- * Czy prawdziwy talent to tylko taki, którego używamy w szkole lub pracy?



Wizualizacje związane z poczuciem własnej wartości

2 część

The background of the text area is a soft, watercolor-style illustration. It depicts a winding path in shades of light brown and tan. On the left side of the path, there are several small yellow flowers with green stems and leaves. On the right side, a small snail with a brown shell is moving along the path. The overall style is gentle and artistic, with a focus on nature and movement.

PRZYGOTUJ SIĘ DO PODRÓŻY

BUDOWANIE WIARY W SIEBIE

Wyobraź sobie, że szykujesz się do dalekiej podróży. Ubierasz się w miękkie, wygodne i ciepłe ubranie. Masz najwygodniejsze na świecie mocne buty, poczuć je na stopach. Bierzesz lekki plecak, w którym są same najpotrzebniejsze rzeczy. Ten plecak jest tak magiczny, że cokolwiek do niego nie włożysz, i tak będzie lekki. Oprócz zapasu czy-



Wizualizacje związane z poczuciem własnej wartości

1 część



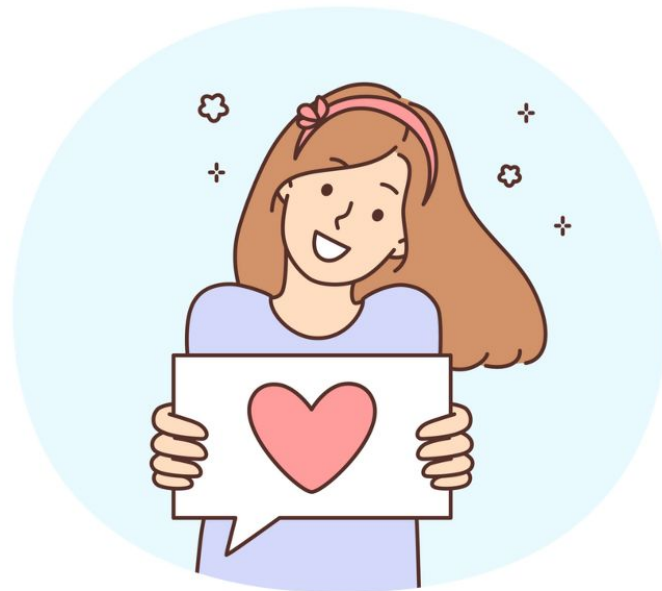
*Tę relaksację można robić dzieciom w grupie. Najlepiej jeśli rzeczywiście położą się w kole, trzymając się za ręce z zamkniętymi oczami. Można też zachęcić dziecko do wyobrażenia sobie bliskich dla niego osób, nawet jeśli te osoby są daleko stąd lub już nie żyją. Daje to poczucie, że nawet jeśli nasi bliscy odeszli, to ich obecność, dobre wspomnienia i miłość są zawsze z nami, a my zawsze możemy z tego czerpać siłę, radość i bliskość.



Praktykowanie wdzięczności

Czym jest zakrzywienie
umysłu na negatyw?

Rick Hanson





Praktykowanie wdzięczności

MOJE BEZCENNE CIAŁO

POSZANOWANIE I AKCEPTACJA CIAŁA, NAUKA WDZIĘCZNOŚCI

Na koniec wyobraź sobie, jak pod powiekami twoje oczy jaśniejają i robią się bystre i ciekawe. Powolutku otwórz oczy i rozejrzyj się wokół siebie, jakbyś pierwszy raz widział świat. Zwróć uwagę na światło, kolory i kształty. Skup przez chwilę wzrok na jednej rzeczy i dobrze się przypatrz, jaka jest.

(Policz powoli w myślach do 5).

Powiedz sobie teraz w myślach: „Dziękuję za kolory i świat, który widzę i badam, dziękuję za zapachy, które czuję, dziękuję za smaki, które wyczuwam, i dziękuję za dźwięki, które słyszę”.



Praktykowanie wdzięczności - część 3



Popatrz na siebie czule. Jesteś dokładnie taki, jaki masz być. Pomyśl o sobie i o tym, co lubisz i co cię denerwuje, co idzie ci dobrze, co bywa dla ciebie trudne. Pomyśl o tym, jak się często czujesz i jak się lubisz bawić. Obejmij siebie rączkami jak najlepszego przyjaciela i mrugnij do siebie porozumiewawczo.



Praktykowanie wdzięczności - część 3

INSPIRACJA DLA OPIEKUNÓW – BUDOWANIE POCZUCIA AKCEPTACJI I MIŁOŚCI SIEBIE

Pomóż budować dziecku poczucie akceptacji, miłości i tolerancji do siebie oraz do innych. Chwal go nie tylko za osiągnięcia, ale za ciekawość, starania, dociekliwe pytania, podejście. Mów dziecku, że je kochasz i lubisz takim, jakie jest, bez względu na to co mu wychodzi lub nie.



Akceptacja emocji - 2 część

ŚWIAT EMOCJI

NAUKA AKCEPTACJI RÓŻNYCH EMOCJI

Otwierasz drzwi koloru szarego. Wchodzisz do środka i siadasz. Przypatrujesz się panującej w pokoju atmosferze i kolorom. To pokój, w którym królują takie emocje i uczucia jak smutek, żal, strata, strach. Tutaj jest czasami smutno, czasami cisną się łzy do oczu, atmosfera jest ciężka, czasami senna. Bywa też i tak, że unosi się mgła. W tym pokoju czasem bywasz, jeśli dzieje się coś, co jest dla ciebie smutne i trudne, kiedy pojawiają się problemy lub dzieją się rzeczy, z którymi ciężko ci się pogodzić, kiedy coś tracisz lub się czegoś obawiasz. Poczuj, gdzie w swoim ciele zazwyczaj czujesz tego typu emocje. Pooddychaj w kierunku tych emocji, zrób dla nich trochę miejsca, pozwól im być, one kiedyś miną. Wszystkie osoby na



●●● Akceptacja emocji - 2 część





Akceptacja emocji - 2 część

ŚWIAT EMOCJI

NAUKA AKCEPTACJI RÓŻNYCH EMOCJI

Otwierasz drzwi koloru szarego. Wchodzisz do środka i siadasz. Przypatrujesz się panującej w pokoju atmosferze i kolorom. To pokój, w którym królują takie emocje i uczucia jak smutek, żal, strata, strach. Tutaj jest czasami smutno, czasami cisną się łzy do oczu, atmosfera jest ciężka, czasami senna. Bywa też i tak, że unosi się mgła. W tym pokoju czasem bywasz, jeśli dzieje się coś, co jest dla ciebie smutne i trudne, kiedy pojawiają się problemy lub dzieją się rzeczy, z którymi ciężko ci się pogodzić, kiedy coś tracisz lub się czegoś obawiasz. Poczuj, gdzie w swoim ciele zazwyczaj czujesz tego typu emocje. Pooddychaj w kierunku tych emocji, zrób dla nich trochę miejsca, pozwól im być, one kiedyś miną. Wszystkie osoby na





Akceptacja emocji

- * Po co nam emocje? Co one nam mówią?
- * Co może ci pomóc, kiedy siedzisz w pokoju smutku lub złości, kogo lub co tam możesz zaprosić?
- * Do czego można użyć takich emocji jak złość lub gniew? Dlaczego mogą być ważne? Czemu mogą służyć lub o czym informować?
- * Jakie są twoje ulubione emocje? Opisz je swoimi słowami. W jakich momentach najczęściej je przeżywasz?
- * Jak mogłyby wyglądać różne emocje? Narysuj je tak, jak sobie je wyobrażasz.





Rozmowy o tym co ważne

PODRÓŻ PO PLANETACH

WZMACNIA UMIEJĘTNOŚĆ KORZYSTANIA Z RÓŻNORODNOŚCI SWOJEJ OSOBOWOŚCI I JEJ POTENCJAŁU

Wyobraź sobie, że mieszkasz w kosmosie, na małej wygodnej planecie. Masz na niej wszystko, czego ci potrzeba i co dla ciebie ważne: swój dom, swoich bliskich, przyjaciół, dobre, zwyczajne życie. Masz też raketę, którą możesz latać na inne małe planety i tam przeżywać przygody i doświadczać różnych rzeczy.



●●● Rozmowy o tym co ważne - Podróż po planetach 2 część

< 120 ZW
Z Wychowawca >
sr., 13.11 o 10:33

Dzień dobry.
Rozpoczynając dzisiaj zajęcia rewalidacyjne (indywidualne) zauważyłam na biurku książkę Pani autorstwa. Czytając uczniowi "Podróż po planetach" stworzyliśmy niesamowitą lekcję.. dziękuję! Książka jest genialna! Chłopiec otworzył się, a na tablicy powstała mapa jego "kosmosu". Już wiem, że książka będzie ze mną na wielu lekcjach 🥰

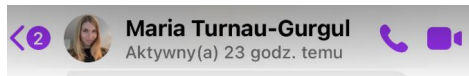


Wiadomość





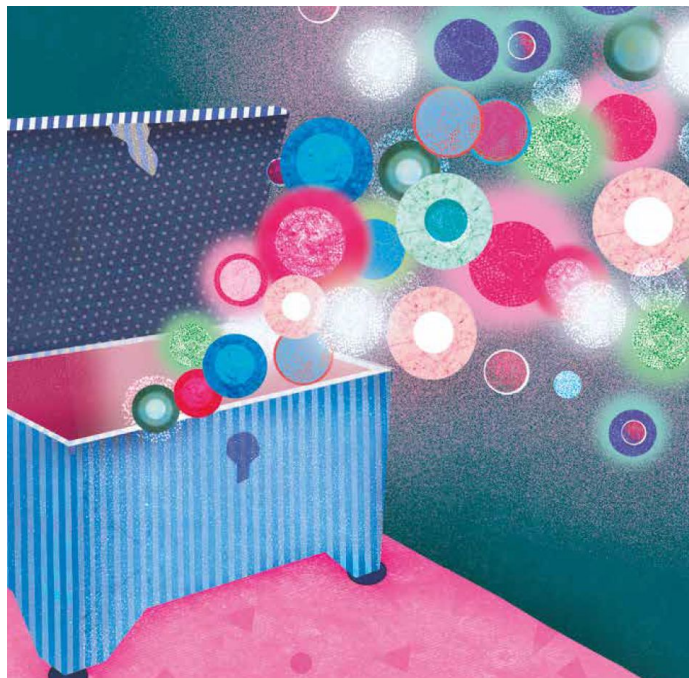
Rozmowy o tym co ważne - Dary wróżek - 1 część



Uwielbiam obie części "Jesteś kimś wyjątkowym", które mamy. To jedna z tych nielicznych pozycji na naszej półce, które lubią i dzieci i rodzice. Często kiedy jest już późno i nie ma czasu na dłuższe wieczorne czytanie, córka prosi "chociaż o jedną relaksację". Najczęściej prosi o "Dary wróżek". Kiedyś zapytałam ją dlaczego akurat tę i ku mojemu zdziwieniu wyjaśniła, że najbardziej lubi fragment, kiedy ma sobie wyobrazić konia, na którym jedzie 🤔

DARY WRÓZEK

WZMACNIA PEWNOŚĆ SIEBIE I WIARĘ WE WŁASNE MOŻLIWOŚCI





Własne scenariusze wizualizacyjne

TWOJA WŁASNA OPOWIEŚĆ

Marzenia są piękne, a relaksacje mogą być początkiem nowej kreatywnej zabawy. Zachęcam do włączenia w to również dzieci. Moje dzieci często przed relaksacją mówiły: „Bądźmy dziś konikami” albo „Zrób tak żebyśmy w nocy latali”. A może dzieci same stworzą swoje własne relaksacje? Wiele ciekawych rzeczy można się wtedy od nich dowiedzieć. Pobudźmy ich wyobraźnię przez pytania: Gdzie chcielibyście pofrunąć? Dokąd pojechać? W co się zamienić? Co poczuć? Jaki byłby wasz wymarzony dzień lub przygoda, gdyby wszystko byłoby możliwe? Zapiszcie lub narysujcie to tutaj:



Własne scenariusze wizualizacyjne

- angażowanie zmysłów
- to dziecko ma sobie wyobrazić szczegóły
- to dziecko jest bohaterem opowieści
- metaforyczne przekazy
- koniecznie do testowania

