



Terapia pedagogiczna
Warsztaty i scenariusze zajęć

Gabriela Dobińska
Angelika Cieślikowska-Ryczko

Techniki i metody relaksacyjne w wychowaniu edukacji i terapii

Scenariusze pracy
z dziećmi i młodzieżą



Techniki i metody relaksacyjne w wychowaniu edukacji i terapii

Scenariusze pracy
z dziećmi i młodzieżą



WYDAWNICTWO
UNIwersytetu
ŁÓDZKIEGO



Gabriela Dobińska
Angelika Cieślikowska-Ryczko

Techniki i metody relaksacyjne w wychowaniu edukacji i terapii

Scenariusze pracy
z dziećmi i młodzieżą



WYDAWNICTWO
UNIwersytetu
ŁÓDZKIEGO

Łódź 2019

Gabriela Dobińska, Angelika Cieślikowska-Ryczko – Uniwersytet Łódzki
Wydział Nauk o Wychowaniu, Pracownia Pedagogiki Specjalnej
91-433 Łódź, ul. Smugowa 10/12

RECENZENT

Małgorzata Michel

REDAKTOR INICJUJĄCY

Monika Borowczyk

OPRACOWANIE REDAKCYJNE

Zuzanna Hejniak

SKŁAD I ŁAMANIE

AGENT PR

RYSUNKI

Miłosz Cieślikowski-Ryczko

KOREKTA TECHNICZNA

Leonora Gralka

PROJEKT OKŁADKI

Katarzyna Turkowska

Zdjęcie wykorzystane na okładce: © Depositphotos.com/ArturVerkhovetskiy

© Copyright by Authors, Łódź 2019

© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2019

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

Wydanie I. W.08592.18.0.K

Ark. wyd. 9,0; ark. druk. 10,75

ISBN 978-83-8142-407-3

e-ISBN 978-83-8142-408-0

<https://doi.org/10.18778/8142-407-3>

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

90-131 Łódź, ul. Lindleya 8

www.wydawnictwo.uni.lodz.pl

e-mail: ksiegarnia@uni.lodz.pl

tel. (42) 665 58 63

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
--------------------	---

CZĘŚĆ I. WPROWADZENIE DO PROBLEMATYKI

1. Stres, reakcja stresowa (źródła i konsekwencje).....	15
1.1. Wyjaśnienie terminologiczne pojęcia stresu.....	15
1.2. Rodzaje stresu i strategie radzenia sobie ze stresem	18
1.3. Style radzenia sobie ze stresem	22
1.4. Przyczyny stresu. Klasyfikacja stresorów.....	26
2. Relaks i relaksacja (alternatywne metody samowychowania i samodoskonalenia).....	31
2.1. Pojęcie relaksu i relaksacji. Wstęp	31
2.2. Korzyści płynące z relaksu.....	32
2.3. Techniki i metody relaksacyjne.....	34
2.3.1. Historyczny rys relaksacji: procedura „relaksacji progresywnej” E. Jacobsona i „trening autogenny” J.H. Schultza	35
2.3.2. Praca z oddechem w redukcji nadmiernego stresu	36
2.3.3. Metody oparte na doznaniach zmysłowych	38
2.3.4. Relaks orientalny: medytacja, kontemplacja i wizualizacja	45
2.3.5. Geloterapia – śmiech to zdrowie.....	49

CZĘŚĆ II. TRENING

Wstęp do warsztatów	55
Ćwiczenia typu I („twarde”)	59
Konspekt 1	59
Ćwiczenie 1. Odształcona butelka	59
Ćwiczenie 2. Zapieczona butelka	59
Ćwiczenie 3. Ja jako butelka.....	61
Ćwiczenie 4. Butelka w lustrze w parach	62
Ćwiczenie 5. Ciecz w butelce.....	62

Ćwiczenie 6. Jaką ty jesteś cieczą?	63
Ćwiczenie 7. Kryjówka	64
Konspekt 2. Drzewo.	66
Ćwiczenie 1. Liść na wietrze	66
Ćwiczenie 2. Witalność	66
Ćwiczenie 3. Zapach drzewa	67
Ćwiczenie 4. Mistyczna kraina	67
Ćwiczenie 5. Jakim jestem drzewem?	69
Ćwiczenie 6. Cztery pory roku	69
Ćwiczenie 7. Jakim ty jesteś drzewem?	71
Konspekt 3. Krzesło.	72
Ćwiczenie 1. Wprowadzenie w temat	72
Ćwiczenie 2. Równoważnia grupowa	74
Ćwiczenie 3. Samodzielna równoważnia	75
Ćwiczenie 4. Rozluźnianie	76
Ćwiczenia typu II („sensoryczne”).	81
Konspekt 4. Notatnik	81
Ćwiczenie 1. Wirująca gazeta	81
Ćwiczenie 2. Galimatias	82
Ćwiczenie 3. Uliczna gazeta	82
Ćwiczenie 4. Papierowy krąg	83
Ćwiczenie 5. Książka emocji	84
Ćwiczenie 6. Redaktor	84
Konspekt 5. Pudełko czekoladek	85
Ćwiczenie 1. Koło fortuny	85
Ćwiczenie 2. Ulubiony smak czekoladki	86
Ćwiczenie 3. Fabryka czekoladek	86
Ćwiczenie 4. Ja jako czekoladka	87
Ćwiczenie 5. Bombonierka	87
Ćwiczenie 5a. Książka kucharska	88
Ćwiczenie 6. Smaki świata	88
Ćwiczenie 7. Spróbuj mnie	89
Konspekt 6. Parasol	89
Ćwiczenie 1. Rozkładanie parasolki	90
Ćwiczenie 2. Wirujący parasol	90
Ćwiczenie 3. Pada deszcz	90
Ćwiczenie 4. Kropla deszczu	91
Ćwiczenie 5. Projektant	92
Ćwiczenie 6. Wykałaczką	92

Ćwiczenia typu III („miękkie”).....	95
Konspekt 7. Płaszcz	95
Ćwiczenie 1. Wywoływanie wietrznej pogody – ćwiczenie oddechowe.....	96
Ćwiczenie 2. Koci płaszcz	96
Ćwiczenie 3. Bajka o krawcu	97
Ćwiczenie 4. Łaty na płaszczu	98
Ćwiczenie 5. Okrywanie płaszczem.....	102
Konspekt 8. Gąbka	102
Ćwiczenie 1. Oddech oczyszczający	103
Ćwiczenie 2. Gąbka chłonie.....	104
Ćwiczenie 3. Wyciskanie gąbki.....	104
Ćwiczenie 4. Gąbka chłonie II.....	108
Konspekt 9. Torba	111
Ćwiczenie 1. Dociążenie.....	112
Ćwiczenie 2. Podróżnik.....	113
Ćwiczenie 3. Haiku lekkości	114
Ćwiczenie 4. Lekkie pozycje i koan	114
Treningi indywidualne.....	117
Ćwiczenie: 10 głasków	118
Ćwiczenie: smakosz	119
Ćwiczenie: magiczny piasek.....	120
Ćwiczenie: odkrywca.....	120
Ćwiczenie: ogrody mandali	121
Ćwiczenie: bukiet bodźców	122
Ćwiczenie: stopklatka (oczyszczanie umysłu).....	123
Ćwiczenie: joga na dobry dzień.....	123
Ćwiczenie: wyobraź sobie	131
Ćwiczenie: latający dywan	131
Ćwiczenie: gimnastyka statyczna.....	136
Ćwiczenie: lustro	137
Ćwiczenie: kołyska	138
Ćwiczenie: masażyki języki.....	139
Ćwiczenie: bazgrołek	140
Ćwiczenie: żelka	141
Bank bajek. Elementy biblioterapii w oddziaływaniach relaksacyjnych.....	143
Zakończenie	155
Bibliografia.....	157
Załączniki	161

WSTĘP

Obowiązujące we współczesnym świecie „normy, tendencje i mody” wymuszają na człowieku permanentne nadążanie za zmianami w obliczu *fast life*. Szybkie – a nawet pospieszne – tempo życia, nieograniczone możliwości rozwoju, doskonalenia, wzbogacania kompetencji, kwalifikacji oraz wielowymiarowość doświadczania świata niosą ze sobą niejednoznaczne konsekwencje. Motywują i paraliżują, popędzają i wprawiają w kompleks „wiecznego zacofania”. Nadmiar wrażeń (bodźców i ofert) mających swe źródła m.in. w społeczeństwie, kulturze i technologii dekoncentruje oraz rozprasza. Niemożność spełnienia wszystkich oczekiwań może skutkować złym samopoczuciem, które jest silnie sprzężone ze stresem. Współczesne społeczeństwo skupione na antycypacji przyszłości zatracą teraźniejszość. Przemiany społeczno-kulturowe, niedościgniony rozwój technologiczny, konsumpcjonizm oraz przeformułowanie hierarchii wartości może generować zagrożenia dla młodych ludzi. Pedagodzy, nauczyciele, a także rodzice zakorzenieni w rzeczywistości wychowawczej borykają się z wieloma trudnościami, dylematami oraz wyzwaniem tej codzienności. W poszukiwaniu właściwych rozwiązań sięgają po rozmaite koncepcje, metody i narzędzia swoich oddziaływań. Nasza publikacja jest jedną z odpowiedzi na te poszukiwania. Doświadczenie – zarówno w pracy badawczej jak i w praktyce pedagogicznej (praca z młodzieżą niedostosowaną społecznie) – pozwoliło stworzyć publikację opartą na relaksacyjnych metodach oddziaływań wychowawczych. Założyliśmy, że relaksacja jest bardzo ważnym, ale niestety niedocenianym i pomijanym obszarem w oddziaływaniach pedagogicznych. Higiena psychiczna niejako kłóci się z obecnie pożądanym stylem życia – cenioną odpornością (często ponad siły i możliwości), wytrwałością czy wszechobecną rywalizacją.

Książka składa się z dwóch podstawowych części: teoretycznej oraz praktycznej. Rozdziały teoretyczne zawierają wyjaśnienie terminologiczne podstawowych pojęć związanych: 1) ze stresem (etiologią, typologią, skutkami chronicznego stresu) oraz 2) relaksem (procesem relaksacji, walorami wynikającymi z regularnego odprężania się, ostatecznie, stanowią zbiorowy opistechnik relaksacyjnych utrwalonych w piśmiennictwie psychologicznym i pedagogicznym). Zaproponowany wstęp teoretyczny ma na celu wzbogacenie profesjonalnej wiedzy pedagogów oraz – z drugiej strony – umożliwienie rodzicom poznanie i zrozumienie specyfiki omawianych zagadnień.

Druga, praktyczna część to zbiór konspektów zajęć, które można zrealizować m.in. w szkołach, przedszkolach, świetlicach, placówkach resocjalizacyjnych, opiekuńczo-wychowawczych oraz innych instytucjach, a także w indywidualnej pracy w domu rodzinnym. Autorskie warsztaty przeznaczone są dla dzieci, młodzieży, a nawet osób dorosłych. Przygotowane propozycje uwzględniają zarówno potrzeby i możliwości adresatów, jak i warunki oraz zasoby instytucji wychowawczych i edukacyjnych (przestrzenne, czasowe, osobowe). Zawarte propozycje stanowią „przepis” na realizację konkretnych oddziaływań w grupie uczniów/wychowanków oraz w pracy indywidualnej. Konspekty zostały skatalogowane ze względu na cel, obejmując ponadto inspiracje metodyczne, które stanowią bazę opracowanych ćwiczeń. Propozycje z pierwszego katalogu osadzają się na relaksacji neuromięśniowej fizycznie aktywnej. Mają najbardziej dynamiczny charakter spośród wszystkich propozycji. Drugi typ warsztatów jest zorientowany na wypracowanie obrony przed stresorami, a proponowane działania oparte są głównie na wizualizacjach oraz stymulacji sensorycznej. Ostatni katalog konspektów jest skoncentrowany na dystansowaniu się do stresorów. Proponowane warsztaty mają najmniej dynamiczny charakter, uczestnicy pracują przeważnie samodzielnie, podejmując próbę zmierzenia się ze stresem poprzez autorefleksję i kontemplację. Celem nadrzędnym wszystkich propozycji jest osiągnięcie przez uczestników dobrego samopoczucia, samoakceptacji, podwyższenie motywacji do działania, a także uwolnienie się od negatywnych skutków długotrwałego stresu. Relaksacja w tym wydaniu angażuje ciało i umysł uczestnika warsztatów, dając mu szansę na poprawę własnej kondycji psychofizycznej. Konspekty zawierają pełną instrukcję (wizualną oraz opisową) wraz z tekstami stymulacyjnymi/bajkami relaksacyjnymi. Dodatkowym ułatwieniem w realizacji

treningów są tzw. wskazówki metodyczne oraz załączniki, które z powodzeniem można wykorzystywać w ramach poszczególnych ćwiczeń. Szczególnie cenny wydaje się „Bank bajek”, tj. inspirator do budowania własnych konspektów. Naszym celem było stworzenie przejrzystego i twórczego zestawu warsztatów o atrakcyjnej, niekonwencjonalnej tematyce oraz zróżnicowanych poziomach trudności i dominujących metodach pracy.

Relaksacja to proces mający na celu ogólne rozluźnienie ciała i umysłu oraz uwolnienie go od napięć psychofizycznych. Prezentowane zestawy ćwiczeń zakładają stymulację potencjału, wznoszenie świadomości oraz motywacji. Holistyczne odprężenie psychofizyczne uczestnika warsztatu stanowi fundament do podjęcia dalszej współpracy (zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży zagrożonej niedostosowaniem społecznym). Prawidłowo i rzetelnie prowadzone zajęcia z zakresu relaksacji z uczniem/wychowankiem, szczególnie przejawiającym zachowania trudne, niezgodne z obowiązującymi w społeczeństwie normami, może stanowić uzupełnienie diagnozy oraz bazę do projektowania dalszych oddziaływań wychowawczych i profilaktycznych. Zawarte w konspektach ćwiczenia stanowią autorską propozycję opartą na doświadczeniach praktycznych, teorii relaksu i relaksacji oraz własnej inwencji twórczej. Propozycje te mogą być elastycznie dostosowywane do preferencji uczestników i prowadzącego. Są wstępem do dalszych dyskusji i pomysłów rozwoju oraz promowania właściwych nawyków wśród dzieci i młodzieży.

CZĘŚĆ I

Wprowadzenie do problematyki

1. STRES, REAKCJA STRESOWA (ŹRÓDŁA I KONSEKWENCJE)

1.1. WYJAŚNIENIE TERMINOLOGICZNE POJĘCIA STRESU

Pojęcie **stresu** budzi zainteresowanie przedstawicieli różnych dyscyplin naukowych. Efektem badań nad kategorią „radzenia sobie ze stresem” są liczne koncepcje objaśniające proces redukcji napięcia. Należy zwrócić uwagę, że pojęcie stresu przestało być jedynie terminem dyskursu naukowego, stając się potocznym określeniem oceniającym nasze samopoczucie. Prekursorem teorii stresu był Hans Selye, który zakładał, że organizm reaguje na szkodliwe czynniki w formie ogólnego **zespołu przystosowawczego**. Analizując reakcję stresową, zwrócił uwagę, że wywołuje ona szereg nieswoistych zmian endokrynologicznych oraz biologicznych. W konsekwencji niewłaściwy przebieg zespołu przystosowania może skutkować poważnymi zaburzeniami w organizmie człowieka. Stres można zdefiniować również jako efekt dynamicznego niedopasowania uwarunkowań środowiskowych i zachowań jednostki. Z interakcyjnego punktu widzenia nie same okoliczności powstania stresu są negatywne w skutkach, ale asocjacja konkretnej sytuacji oraz właściwości indywidualne warunkujące przebieg reakcji stresowych¹.

Janusz Reykowski traktuje stres jako zespół czynników zakłócających i utrudniających aktywność zadaniową. Wyszczególnia trzy typy reakcji na stres, w tym pierwszy – **adaptacyjny**, utożsamiany z mobilizacją oraz pozytywnym działaniem rozwiązującym problem. Kolejny wyodrębniony typ to tzw. **obronny**, który niejako

¹ J. Borkowski, *Radzenie sobie ze stresem a poczucie tożsamości*, Warszawa 2001, s. 15–16.

zmusza do podjęcia ucieczki od sytuacji stresującej lub wpływa na odwiekanie decyzji o podjęciu działań. Ostatni typ – **destrukcyjny**, niebezpieczny dla zdrowia człowieka, wywołuje zaburzenia poznawcze, które w znaczny sposób zakłócają równowagę emocjonalną².

W literaturze przedmiotu możemy wyróżnić trzy koncepcje stresu. Podział opiera się na zasadniczych źródłach:

- 1) skoncentrowany na bodźcach, sytuacji zewnętrznej;
- 2) skoncentrowany na korelacji z reakcją człowieka, szczególnie emocjonalną, wyzwalamą silne przeżycia;
- 3) skoncentrowany na relacji zewnętrznych czynników z indywidualnymi właściwościami człowieka³.

W psychologicznym podejściu zakłada się, że stres to ekstremalny stan organizmu, oparty na interakcji człowieka z otoczeniem, skutkujący zakłóceniem procesów przystosowawczych. Budzi potencjalne zagrożenie, postrzegane w sposób zsubiektywizowany⁴.

Kategoria stresu jest nieustannie otwartą przestrzenią do eksploracji. Pomimo różnorodnych podejść, badacze zgadzają się w stwierdzeniu, że stres ma „dwie twarze”. Z jednej strony zaburza równowagę organizmu i wyrzywa człowieka z poczucia codziennego komfortu, z drugiej potrafi wpływać mobilizująco i pobudzać do podjęcia działania. Stres wywołuje w społeczeństwie często peyoratywne skojarzenia związane z napięciem, dyskomfortem, zdeenerwowaniem oraz niepokojem.

W kontekście podjętej pracy wyróżniono trzy konteksty „występowania stresu i odpowiedzi na stres”. W szczególności skoncentrowano się na sytuacji dziecka w środowisku szkolnym, odczuwaniu stresu w okresie adolescencji, a także reakcjach stresowych ujawniających się w warunkach izolacji społecznej i poczuciu wykluczenia społecznego.

Już Wincenty Okoń zauważył, że **stres szkolny** „pojawia się u młodzieży pod wpływem typowych dla współczesnego systemu szkolnego stresorów, jak jednostronne metody nauczania, wielogodzinne zachowywanie ciszy na lekcjach, stałe domaganie się wysokich osiągnięć, częste klasówki i kontrole wywołujące lęk [...]”. Stres szkolny prowadzi do nawarstwiania się obciążeń

² J. Reykowski, *Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego*, Warszawa 1966, s. 22.

³ I. Heszen, H. Sęk, *Psychologia zdrowia*, Warszawa 2007, s. 143.

⁴ R.S. Lazarus, S. Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, New York 1984.

psychicznych i fizycznych”⁵. Skutki długotrwałego napięcia, a także niewłaściwe radzenie sobie ze stresem, mogą prowadzić do destabilizacji i zaburzenia rozwoju.

Ewa Marynowicz-Hetka zwraca uwagę na dychotomię w podejściu do kategorii rozwoju, którą powinno się postrzegać w dwu wymiarach. Z jednej strony o rozwoju mówimy w momencie gdy następuje (ilościowy) przyrost zmian, z drugiej zaś należy zauważyć istotę jakościowych przemian. Są one możliwe dzięki świadomej aktywności człowieka, ponadto polegają na optymalizowaniu oraz udoskonalaniu istniejącego stanu. Sensem rozwoju są zmiany prowadzące do intensyfikowania efektywności funkcjonowania człowieka na wszystkich płaszczyznach życia⁶.

Kategoria optymalnego rozwoju jest ściśle sprzężona z procesem wychowania. Młody człowiek kształtujący swoją tożsamość jest narażony na niepowodzenia, które wywołają silne reakcje emocjonalne, dlatego wymaga wyjątkowej uwagi i holistycznego traktowania, a wszystkie planowane działania pedagogiczne powinny być przemyślane i przede wszystkim zrównoważone. Przełomowe momenty powiązane z rozwojem biologicznym, społecznym oraz kulturowym doprowadzają do tworzenia hierarchii wartości, które stanowią kategorię integracji człowieka ze społeczeństwem. Długotrwałe i dynamiczne zmiany wpisane w każdą sferę życia skutkują utratą poczucia bezpieczeństwa, powodując zagubienie i niepewność⁷.

Okres dorastania jest silnie związany z odczuwaniem stresu i długotrwałym destabilizującym napięciem. Jest to efekt m.in. zachodzących zmian hormonalnych, które towarzyszą okresowi dojrzewania. Poddając analizie rzeczywistość wychowawczą, zauważa się, że kategoria stresu i relaksacji jest mało eksplorowana w kontekście pedagogiki. W sytuacji przeciążenia organizmu oraz zaniechania neutralizacji napięć istnieje niebezpieczeństwo pojawienia się swoistej, niepożądanego reakcji redukcji stresu zależnej od indywidualnych właściwości człowieka, tym samym takie zachowania są trudne do przewidzenia i przeciwdziałania.

Irena Heszen oraz Halina Sęk zwracają uwagę na niedostatki w traktowaniu stresu jako reakcji wewnętrznej, ponieważ istotą stresu

⁵ W. Okoń, *Stres*, [w:] *Słownik pedagogiczny*, Warszawa 2007, s. 371–372.

⁶ E. Marynowicz-Hetka, *Kategoria pomocy w rozwoju – analiza z punktu widzenia pedagogiki społecznej*, [w:] *Rozwój i jego wspieranie w perspektywie nauk o człowieku – teoria i rozwiązania praktyczne*, red. K. Baranowicz, A. Sobczak, M. Znajmiecka-Sikora, Łódź 2010, s. 10–11.

⁷ M. Herbert, *Rozwój społeczny ucznia*, Gdańsk 2004, s. 11–14.

psychologicznego jest przypisywanie przez człowieka znaczenia bodźcom lub sytuacji stresującej. Stres nie jest postrzegany jako automatyczna odpowiedź organizmu na działanie niebezpiecznych bodźców biologicznych. Współcześnie pojęcie stresu dotyczy określonej specyfiki relacji predyspozycji człowieka z narzuconymi jej wymaganiami. Istotą tej relacji jest zaburzenie równowagi między wymaganiami a zasobami i możliwościami ich spełnienia⁸.

Podsumowując, wyjaśnienie terminologiczne pojęcia stresu ukazuje różnorodność podejść w rozumieniu oraz interpretowaniu omawianego terminu. Stres jest bardzo często utożsamiany z określeniami, które odzwierciedlają indywidualne reakcje człowieka na napięcie. Obserwując rzeczywistość społeczną, nie trudno zauważyć, że stres jest integralną częścią życia ludzkiego. Szczególnie w obszarze działań edukacyjno-wychowawczych należy wziąć pod uwagę istotę radzenia sobie ze stresem, umiejętności wyciszenia oraz świadomości swoistych reakcji stresowych. W okresie dorastania i intensyfikowania swojej obecności w społeczeństwie niezmiennie istotna jest pomoc oraz wsparcie nauczycieli i pedagogów poprzez tworzenie uczniom przestrzeni do wyciszenia, relaksu, refleksji mających na celu harmonijny i prawidłowy rozwój młodych ludzi.

1.2. RODZAJE STRESU I STRATEGIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Pojęcie stresu jest trudne do jednoznacznego określenia, dlatego w literaturze można odnaleźć wiele odmiennych modeli oraz sposobów podejścia do specyfiki stresu oraz strategii radzenia sobie z napięciem. Na gruncie **psychologii wyróżnia się dwa podstawowe typy stresu**, które często są ze sobą sprzężone i występują równocześnie pod wpływem stresorów. Selye, autor teorii stresu, zakładał, że organizm pod wpływem dostarczonego bodźca stresogennego reaguje niespecyficznymi zmianami. Stereotypowe reakcje nie są tożsame z natężeniem czy wielkością zmian pojawiających się u każdego człowieka. W momencie pojawienia się bodźca, zostaje on przechwycony przez drogi nerwowe sensoryczne. Wówczas następuje pobudzenie organizmu tj. przeniesienie do kory mózgowej z jednoczesnym przekazaniem pewnej części pobudzenia do układu limbicznego, który odpowiada za mechanizmy zachowania

⁸ I. Heszen, H. Sęk, *Psychologia zdrowia...*, s. 144.

i reakcji człowieka. Co więcej, analizuje znaczenie dostarczonego bodźca pod względem emocjonalnym. Reasumując, kora mózgowa poznawczo interpretuje bodziec pobudzający, a układ limbiczny dokonuje oceny emocjonalnej. W rezultacie, jeśli pewna specyficzna sytuacja zostanie potraktowana jako zagrażająca, podwzgórze (struktura mózgu) odpowiada stresem, będącym wynikiem współpracy układu nerwowego i hormonalnego. Czynność układu wegetatywnego skupiona jest na utrzymaniu homeostazy środowiska wewnętrznego poprzez wpływ na mięśnie gładkie i gruczoły dokrewne. Układ współczulny sympatyczny, pełni rolę wywoływania **reakcji walki albo ucieczki**. Ta gałąź układu wegetatywnego zwiększa ochronę organizmu przed zagrażającymi czynnikami. Pobudzenie układu współczulnego doprowadza do mobilizacji zasobów i podjęcia szybkiego działania. Współdziałanie z mózgowymi ośrodkami nadnerczy powoduje wydzielenie się adrenaliny i noradrenaliny. Wszystkie zmiany zachodzące w organizmie, człowiek odczuwa subiektywnie, opisując objawy stresu odrębnie i indywidualnie. Z biologicznego punktu widzenia pojawia się pobudzenie, obniżona temperatura, rozszerzone źrenice, przyspieszone bicie serca, niespokojny oddech, a także pocenie się dłoni, które jest spowodowane zwężeniem naczyń. Wydzielanie przez organizm adrenaliny ściśle wiąże się z dużą wydolnością i zdolnością do wysiłku i intensywnej pracy w krótkich odstępach czasu. Należy zwrócić uwagę, że długotrwałe utrzymywanie się adrenaliny na wysokim poziomie w ludzkim organizmie prowadzi do negatywnych skutków mających odzwierciedlenie w wysokim ciśnieniu krwi i złym samopoczuciu⁹.

Pobudzenie narządów następuje bardzo szybko i dynamicznie, natomiast uspokojenie oraz uwolnienie trwa zdecydowanie dłużej, co jest rezultatem tworzenia przez układ hormonalny oraz autonomiczny obwodu zamkniętego. Układ przywspółczulny, czyli druga gałąź układu wegetatywnego, działa uspokajająco. W tym przypadku następuje zwolnienie tętna, płytki oddech, nasilają się czynności gruczołów łzowych i ślinowych, zwężają się źrenice, pojawia się odprężenie. Układ przywspółczulny najczęściej działa w sytuacjach relaksu, odpoczynku i zdrowienia¹⁰.

⁹ Por. H. Seyle, *Stres okiełznany*, Warszawa 1977; I. Heszen, H. Sęk, *Psychologia zdrowia...*

¹⁰ *Ibidem*.

Włodzimierz Oniszczenko opisuje trzy podstawowe stadia ogólnego zespołu adaptacyjnego, tj. reakcji organizmu na stresory. **Pierwsza faza alarmowa** odnosi się do mobilizacji i przygotowania organizmu do działania. Na tym etapie pojawiają się bardzo silne reakcje hormonalne i metaboliczne. Początkowa faza wraz z nasilaniem się stresora przechodzi w **fazę adaptacji** czyli odporności. Opisywane stadium charakteryzuje się uruchomieniem mechanizmów przystosowawczych, a poziom odporności znacznie się podwyższa. Może to skutkować tolerancją stresorów, która umożliwi koegzystencję z nimi. **Trzecia faza wyczerpania** jest bardzo niebezpieczna dla organizmu. Pomimo dużego zagrożenia, większość stresorów wpływających na człowieka w codziennej rzeczywistości doprowadza do zmian biologicznych odpowiadających fazie alarmowej i adaptacji. Psychologiczny wymiar stresu jest bardzo złożony i skomplikowany. Tutaj pojęcie stresu ma dwa oblicza – z jednej strony jest związane z czynnikami zewnętrznymi, które utrudniają zaspokajanie potrzeb oraz realizowanie zadań, tym samym obniżając poczucie komfortu, a także poczucie własnej wartości. Z drugiej strony stresem można nazwać szereg zmian zachodzących pod wpływem owych czynników w procesach emocjonalnych oraz motywacyjnych, a także związane z tym modyfikacje w obrębie sprawności i kierunku działania. Najprościej można to opisać, wizualizując pewną sytuację, która miała miejsce prawdopodobnie w życiu każdego człowieka. W momencie poniesienia porażki rezygnujemy z dalszych starań i prób podejmowania ryzyka i wysiłku. Na przykład młody człowiek podejmujący się trudu zdawania egzaminu na prawo jazdy oczekuje sukcesu, który będzie efektem jego ciężkiej pracy. Niestety w sytuacji wielu niepowodzeń na egzaminach i podejmowaniu kolejnych prób, człowiek oddala się od zamierzonego celu i rezygnuje z prawa jazdy na rzecz roweru, bądź poruszania się pieszo. Zmiany stresowe mogą utrzymywać się przez pewien, określony czas nawet po ustąpieniu przyczyny¹¹.

Ujęcie terminologiczne stresu na gruncie psychologii jest silnie powiązane z procesami poznawczymi, motywacją oraz emocjami. Efektem może być poczucie strachu, braku bezpieczeństwa, zmiany w zachowaniu¹².

Janusz Reykowski sformułował trzy fazy stresu psychologicznego. Faza mobilizacji powoduje aktywizację procesów psychologicznych. Kolejna faza rozstrojenia z powodu długotrwałego stresu skutkuje

¹¹ W. Oniszczenko, *Stres – to brzmi groźnie*, Warszawa 1998, s. 7–15.

¹² *Ibidem*.

obniżeniem poziomu czynności psychicznych. Na tym etapie często pojawia się zahamowanie oraz schematyzm, a niekiedy nawet brak działania. Ostatnia faza destrukcji kojarzona jest z płaczem, ucieczką, strachem, poddaniem się, problemem z adekwatną oceną sytuacji, spadkiem motywacji, potrzebą poszukiwania pomocy i wsparcia¹³. Należy wspomnieć, że stres psychologiczny wchodzi w pewne relacje ze stresem biologicznym w sposób symetryczny i asymetryczny, ten ostatni jest wyjątkowo interesujący. Obrazując założenie, można przyjąć, że u człowieka przeważają zmiany psychiczne o charakterze wegetatywnym, a zachowanie wskazuje na zahamowanie. Odwrotna sytuacja wskazuje na typ, w którym dominują reakcje wegetatywne, ale poddani stresowi ludzie są jednocześnie skoncentrowani i gotowi do podejmowania działania¹⁴.

Jan Strelau postrzega stres psychologiczny jako stan, który charakteryzuje się negatywnymi emocjami o bardzo dużym nasileniu. Towarzyszą temu zmiany fizjologiczne oraz biochemiczne przekraczające spoczynkowy poziom pobudzenia¹⁵. Warto zwrócić uwagę, że życie w dobie nieustannego rozwoju stawia przed człowiekiem wiele wyzwań i wymagań. Nie wszystkie sytuacje sprzężone ze stresem mają jedynie negatywny wpływ na zdrowie i samopoczucie; oprócz tych szkodliwych oraz niepożądanych napięć, stres może być pozytywny, określany jako **eustres**. Związany jest z odczuwaniem mobilizacji i potrzeby podejmowania działania. Przyjemne doświadczanie stresu wynika z uwolnienia się z organizmu adrenaliny. Zadawalające rozwiązanie sytuacji stresowej skutkuje pozytywnymi emocjami, wzrostem samooceny oraz poczucia własnej wartości¹⁶. W rzeczywistości szkolnej takie sytuacje są wpisane w porządek dnia, uczniowie podchodzący do ważnego sprawdzianu odczuwają stres skorelowany z mobilizacją. Negatywny wynik egzaminu przywraca cykl radzenia sobie z trudną sytuacją, warto jednak zaznaczyć, że bardzo często zachodzi zmiana w kierunku korzystniejszej adaptacji. Wyniki badań przeprowadzonych wśród grupy studentów wskazują, że podczas przygotowań do egzaminu poprawkowego zdecydowanie wzrasta dynamiczność radzenia sobie z napięciem w porównaniu

¹³ J. Reykowski, *Funkcjonowanie osobowości...*, s. 35.

¹⁴ W. Oniszczenko, *Stres – to brzmi...*, s. 15–18.

¹⁵ J. Strelau, *Temperament jako regulator zachowania. Z perspektywy półwiecza badań*, Gdańsk 2006, s. 156–157.

¹⁶ I. Heszen, *Psychologia stresu*, Warszawa 2013, s. 311–312.

do pierwszego terminu egzaminu¹⁷. **Dystres**, negatywny wymiar stresu, określa długotrwałe przeciążenie organizmu. Utrzymujące się napięcie i utrata bezpieczeństwa mogą prowadzić do szkodliwych dla zdrowia konsekwencji¹⁸.

Reasumując, daje się zauważyć, że pomimo rozwoju nauki i znajomości pewnych prawidłowości stres nadal jest nieodkrytym obszarem, gotowym do eksploracji, a problem konceptualizacji stresu trwa nieustannie. Dwa wymiary stresu wskazują, że odczuwane napięcie może stanowić czynnik mobilizujący oraz zagrażający. Dychotomiczność w postrzeganiu klasyfikacji stresu skutkuje problemami w jego identyfikacji, utrudniając zaproponowanie odpowiedniej redukcji napięć. Nieprzewidywalna relacja człowiek – stres jest bardzo indywidulana, dynamiczna oraz zależna od wielu niejednorodnych uwarunkowań.

1.3. STYLE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

W naukach psychologicznych można zauważyć przesunięcie akcentu z powszechnej charakterystyki uwarunkowań stresu w stronę refleksji nad oceną aktywności i działań w zetknięciu z sytuacją stresową¹⁹. Odnosząc się do podejścia relacyjnego, istotniejsza wydaje się subiektywna interpretacja bodźca niż obiektywne cechy stresorów. Wobec tego pojęcie radzenia sobie ze stresem można określić jako aktywność powstającą w sytuacji doświadczenia czynnika wzbudzającego stres i mającą na celu jej opanowanie. Należy również zwrócić uwagę na genezę pojęcia definiowanego jako **coping**, używanego przez Carolyn M. Aldwin. Pojęcie to określa stosowanie efektywnych strategii w celu przezwyciężenia doświadczanych trudności i sprzężonych z nimi negatywnych stanów emocjonalnych²⁰.

Poznawcze ujęcie radzenia sobie ze stresem pojmowane jest jako świadome działanie, których spodziewanym rezultatem jest neutra-

¹⁷ P. Stawiarska, *Zmiany w procesie radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym u osób zdających egzamin poprawkowy, badania w modelu interakcyjnym*, [w:] *Konteksty stresu psychologicznego*, red. J. Heszen-Niejodek, J. Mateusiak, Katowice 2002, s. 58–72.

¹⁸ *Ibidem*, s. 87.

¹⁹ J. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak, *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, Katowice 1996, s. 36–45.

²⁰ C.M. Aldwin, *Stress, coping and development. An integrative perspective*, New York 1994, s. 24–27.

lizacja stresu i zapanowanie nad nim. Konteksty znaczeniowe radzenia sobie ze stresem klasyfikuje się w trzech uzupełniających się podejściach: procesowym, strategii i stylu²¹. Pojęcie radzenia sobie ze stresem określone zostało jako „ciąg zmieniających się w czasie strategii, związanych ze zmianami cech sytuacji i zmianami stanu psychofizycznego jednostki”²². Ujęcie to wskazuje na dynamiczne i wielopoziomowe działanie jednostki, które ma miejsce w obliczu doświadczania sytuacji stresowej oraz może być rozłożone w czasie. Charakterystycznym elementem tej aktywności jest wywarcie wpływu na sytuację pierwotną poprzez jej modyfikację, co skutkuje zmianą przebiegu i konstrukcji czynności zaradczych. Poprzez taki stan rzeczy powiązanie między stresorem a radzeniem sobie ze stresem nabiera formę interakcji. Strategia jest czynnikiem procesu i oznacza poznawcze oraz behawioralne działania stosowane w określonej sytuacji doświadczania stresu. Styl radzenia sobie z sytuacją stresową jest stałą dyspozycją natury osobowościowej człowieka w stosunku do jego zmagania z doświadczeniami stresowymi²³. Wspomniane podejście podane jednak zostało w wątpliwość na rzecz szerszego kontekstu. Zakłada on elastyczne działanie natury poznawczej i behawioralnej mające na celu zrównoważenie oraz przejęcie kontroli nad środowiskowymi a także wewnętrznymi wymogami odczuwanymi przez jednostkę jako nadmiernie obarczające lub ponad siły²⁴. Autorzy twierdzą, że jednostki stosują rozmaite sposoby radzenia sobie ze stresem w odniesieniu do rodzaju sytuacji, z jaką mają do czynienia. Formy te traktowane są jako epizodyczne. Jako etap rozpoczynający proces radzenia sobie ze stresem uznawana jest analiza i odniesienie się do relacji pomiędzy człowiekiem a wymaganiami stawianymi mu przez otoczenie. Same funkcje radzenia sobie z sytuacjami stresowymi mają naturę instrumentalną, ukierunkowaną na odsunięcie problemu oraz emocjonalną, zorientowaną na zmniejszenie napięcia emocjonalnego lub wywołanie emocji mobilizujących do podjęcia określonych działań²⁵. Zgodnie z teorią transakcyjną stresu, należy uwydatnić hipotezę, że reakcja stresowa jest rezultatem procesów poznawczych, a zatem stres jest wynikiem określonej reakcji człowieka na otoczenie. W trakcie generowania się sytuacji stresowej następuje zderzenie posiadanych przez człowieka przekonań, hierarchii

²¹ K. Wrzesiński, *Stres a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru*, [w:] J. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak, *Człowiek w sytuacji...*, s. 44–64.

²² *Ibidem*, s. 47.

²³ *Ibidem*, s. 49.

²⁴ R.S. Lazarus, S. Folkman, *Stress, Appraisal...*, s. 56.

²⁵ *Ibidem*, s. 58.

wartości, a także kompetencji i umiejętności z narzuconymi wymaganiami oraz ograniczeniami wpisanymi w określoną sytuację. Wyróżnia się trzy typy stresującej transakcji: strata/krzywda, zagrożenie oraz wyzwanie. Pierwszy wyodrębniony typ dotyczy przykrego i silnie stresującego przeżycia, szkody już zaistniałej. Kolejny typ odnosi się do ludzkiego „proroctwa”, antycypowania sytuacji, które mogą się wydarzyć. Ostatnia propozycja jest związana z szacowaniem swoich możliwości i umiejętności opanowania trudnej sytuacji oraz poradzenia sobie ze stresem²⁶.

Rozważania podjęte przez Ratajczak wskazują na dwa wątki radzenia sobie ze stresem. Pierwszy koncentruje uwagę na istocie odporności człowieka na sytuacje stresowe oraz powiązaną z nią sprawność mobilizacji działań i regenerowania sił po zmaganiach z sytuacją. Drugi zaś odnosi się do sposobności korzystania z dostępnych zasobów umysłowych, doświadczeń, predyspozycji strukturalnych. Sam proces zaradczy skupia się na celowym kierowaniu wysiłków sprzężonych z prewencją i eliminacją oddziaływania stresorów, bądź z pogodzeniem się z ich następstwami w sposób mniej krzywdzący²⁷.

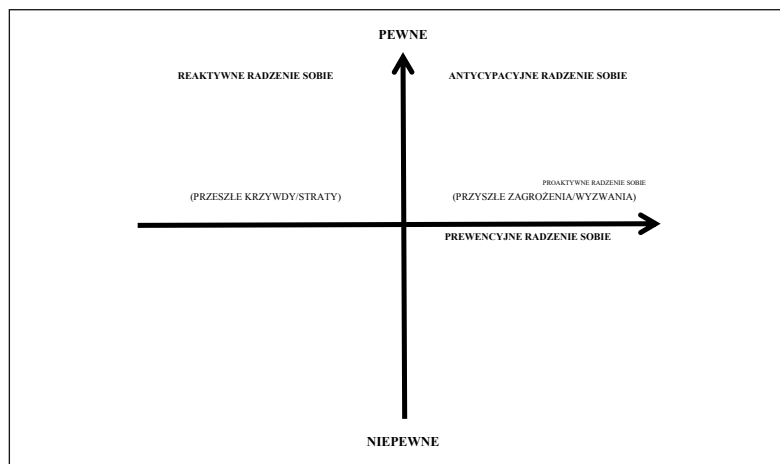
Wielowątkowość pojęcia radzenia sobie ze stresem znalazła potwierdzenie w wielości i różnorodności wątków poddanych analizie przez badacza. Wskazuje to przede wszystkim na brak możliwości wskazania konkretnej metody jako jedynej, właściwej i skutecznej w walce ze stresem. Wpływa na to różnorodność sytuacji stresowych, którym ludzie czoła muszą stawiać. W zależności od ich charakteru, danej sytuacji oraz stopnia przygotowania jednostki do radzenia sobie w trudnym położeniu zastosowanie znaleźć mogą rozmaite metody i techniki. Wpływ na stosunek do sytuacji stresowych, poza czynnikami osobowościowymi i sytuacyjnymi, mają również szersze obszary, takie jak uwarunkowania społeczno-kulturowe, czy sytuacyjne. Strategie radzenia sobie w trudnym położeniu zależnie od jednostki oraz obecnych czynników można sklasyfikować jako konserwatywne, których ciężar działań skierowany jest na wzbudzenie kontroli emocji oraz na rozwiązania innowacyjne. Na skuteczności poszczególnych działań należy spojrzeć z wielu różnych płaszczyzn, takich jak: społeczna, kulturowa, czy fizjologiczna. Okazuje się, że dotychczasowe rozważania na temat stresu mają charakter struktury homeostatycznej, która zakłada kontrę dla stresu występującego „tu

²⁶ N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *Osobowość. Stres a zdrowie*, Warszawa 2010.

²⁷ Z. Ratajczak, *Stres – radzenie sobie – koszty psychologiczne* [w:] *Człowiek w sytuacji stresu...*, s. 71–74.

i teraz”. Po przytoczeniu wielowątkowości stresu, różnorodności jego źródeł oraz wielości charakterów jednostek okazuje się, że uwaga badań skupiana jest jedynie na niewielkim, obecnie doświadczanym czynniku, zaś pomijane są pozostałe strefy, które mają wpływ na kształt danej sytuacji. Należy pamiętać, że forma sytuacji stresowej może być bardzo różna w zależności od stopnia nasilenia czynnika stresowego, długości trwania i oddziaływania na jednostkę²⁸.

W ujęciu Schwarzera istnieją trzy typy radzenia sobie ze stresem zorientowane na przyszłość. Antycypacyjne radzenie sobie jest ukierunkowane na sytuacje związane z ryzykiem straty lub krzywdy w odniesieniu do nieuchronnych wydarzeń. Drugi typ – prewencyjny – odnosi się do krytycznego wydarzenia w dalekiej przyszłości, które potencjalnie może mieć miejsce. Sposób radzenia sobie polega na gromadzeniu zasobów, które zmniejszą skutki przyszłych wydarzeń. Ostatnia, proaktywna forma radzenia sobie, wiąże się z przyszłymi wyzwaniem. Dotyczy gromadzenia zasobów i rezerw, które ułatwią wykorzystanie nadchodzącej szansy. **Autor wyróżnia jeszcze jeden typ – reaktywny – zorientowany na zdarzenia, które miały miejsce w przeszłości (np. śmierć bliskiej osoby).**²⁹.



Ryc. 1. Formy radzenia sobie ze względu na pewność i czas wystąpienia wydarzenia stresowego (na podstawie: R. Schwarzer, *Stress, Resources, and Proactive Coping*, „Applied Psychology: An International Review” 2001, vol. 50(3), s. 400–407

Źródło: I. Heszen, H. Sęk, *Psychologia zdrowia*, Warszawa 2007, s. 152

²⁸ *Ibidem*, s. 175–178.

²⁹ R. Schwarzer, *Stress, Resources, and Proactive Coping*, „Applied Psychology: An International Review” 2001, vol. 50(3), s. 400–407.

Rozmaitość klasyfikacji wskazuje na pewne tendencje i trendy przenoszące środek ciężkości z oceny poznawczej na emocje jako element transakcji stresowej³⁰.

1.4. PRZYCZYNY STRESU. KLASYFIKACJA STRESORÓW

Stres stanowi złożone zjawisko, które obejmuje zarówno zmiany psychologiczne, jak i fizjologiczne pojawiające się w sytuacji nieobojętnej emocjonalnie dla człowieka. Reakcje fizjologiczne zorientowane są na pobudzenie układu wegetatywnego, a w przypadku długotrwałego napięcia rozwija się dodatkowo pobudzenie hormonalne. Natomiast zmiany na tle psychicznym dotyczą głównie procesów poznawczych, takich jak: pamięć, spostrzeganie czy myślenie. Należy zwrócić uwagę, że obie opisywane reakcje często są ze sobą sprzężone³¹.

Poddając analizie ujęcie terminologiczne stresorów, najłatwiej można zdefiniować je jako „czynniki stresogenne”. Etiologia stresu ma różnorodne podłoże, dlatego w literaturze można odnaleźć wiele klasyfikacji i koncepcji dotyczących uwarunkowań stresu. Ze względu na natężenie wyszczególnia się zazwyczaj trzy podstawowe poziomy stresorów. Najsłabiej oddziaływujące są uciążliwości dnia codziennego, do których zalicza się odczuwanie presji czasu, pośpiechu, nagłe awarie, zmiany planów czy pojawiające się nieporozumienia międzyludzkie. Średnie nasilenie stresorów obrazuje koncepcja wydarzeń życiowych autorstwa Holmesa oraz Rahe'a. Na szczycie opracowanej skali znajduje się strata bliskiej osoby, rozwód, kara pozbawienia wolności, separacja, zawarcie związku małżeńskiego oraz utrata pracy czy osiągnięcie zamierzonego celu. Należy zwrócić szczególną uwagę, że czynnikami stresogennymi nie są jedynie negatywne wydarzenia, ale też te pozytywne, wzbudzające przyjemne uczucia. Wszystkie wydarzenia łączy fakt, że wymagają od jednostki wysiłku adaptacyjnego i stawienia czoła wymaganiom. Grupę najsilniejszych stresorów określa się mianem wydarzeń ekstremalnych albo traumatycznych. Mowa tutaj o klęskach żywiołowych, napadach, walce zbrojnej, katastrofach oraz doświadczeniach indywidualnych o bardzo silnym

³⁰ I. Heszen, H. Sęk, *Psychologia zdrowia...*, s. 153.

³¹ I. Heszen, *Psychologia stresu...* s. 143.

natężeniu emocjonalnym jak gwałt, przemoc, choroba czy śmierć³². Przyglądając się koncepcjom etiologicznym, daje się zauważyć, że **największymi obszarami stresogennymi dla młodego człowieka jest szkoła, życie rodzinne, stosunki z rówieśnikami oraz indywidualne konstrukcje psychiczne** takie jak: zaburzenie wiary w siebie, niski poziom samoceny, czy kompleksy dotyczące wyglądu zewnętrznego. Wszystkie wyżej wymienione przyczyny wpisane są w kryzys wychowawczy. Natężają się w okresie dojrzewania, który stanowi pomost łączący dzieciństwo z nadchodzącą dorosłością. Dynamiczne zmiany zachodzące w organizmie człowieka dezorientują go i wprawiają w zakłopotanie, czego efektem jest niepewność i stres. Okres adolescencji kojarzony z dużym napięciem emocjonalnym nie przebiega linearnie i równomiernie, dlatego tak bardzo ważne jest towarzyszenie w rozwoju oraz wspieranie młodych ludzi stojących na rozdrożu. Niezwykle istotnym elementem podtrzymywania prawidłowych relacji dziecka z rodzicami jest komunikacja. Życie w dobie rozwoju technologii zarzuca człowieka nowinkami, przez które kontakt z drugą osobą ogranicza się do kilku wystukanych znaków lub emotikonów obrazujących emocje. Szybka i prosta komunikacja ogranicza ekspresję ludzi oraz hamuje spontaniczność. Dorośli powinni zadbać o realny kontakt z dzieckiem twarzą w twarz bez towarzyszących rozpraszaczy. Brak kontaktu i komunikacji prowadzi do rozluźnienia więzi emocjonalnych oraz intensyfikacji konfliktów, a także nieporozumień, które generują napięcia. Stresogenny obszar rodziny jest bardzo złożony i skomplikowany, ponieważ może mieć różnorodne podłoże etiologiczne, trudne do zdiagnozowania. Maria Ziemska zwraca uwagę, że zakłócony klimat uczuciowy, a także pojawiający się w rodzinie zespół czynników dysfunkcyjnych może prowadzić do zaburzeń w relacjach między członkami rodziny, a przede wszystkim pojawieniem się zaburzeń w zachowaniu dziecka i odczuwania przez niego silnego stresu³³. Nieumiejętna redukcja napięć i złego samopoczucia może prowadzić do podejmowania przez młodych ryzykownych, a także niebezpiecznych aktywności.

W dobie przemian gospodarczo-kulturowych i rozwoju technologicznego kategoria kryzysu wychowawczego jest tożsama z kryzysem etycznym. Przeformułowanie hierarchii wartości oraz zakwestionowanie tradycyjnego modelu wychowania generuje

³² *Ibidem*, s. 141–142.

³³ M. Ziemska, *Postawy rodzicielskie*, Warszawa 2009, s. 30.

zagrożenia dla rozwoju młodych ludzi. Jednym z najczęściej wskazywanych obszarów stresogennych jest Internet, który stanowi swojego rodzaju wielofunkcyjne narzędzie do pracy i relaksu oraz przestrzeń do wirtualnych kontaktów towarzyskich. Nieodłącznym elementem webkultury jest nieustanne bycie in touch oraz followanie swoich znajomych na portalach społecznościowych. Negatywnym wymiarem eksplorowania Internetu jest między innymi cyberbullying oraz niebezpieczne, uzależniające challenge.

Przeprowadzone przez Poleszak badania wskazują, że większość przypadków cyberprzemocy ma miejsce w domu poza godzinami nauki, kiedy dzieci są pod opieką rodziców³⁴. Ofiary szykanowania w sieci odczuwają emocjonalny stres przejawiający się lękiem, niechęcią do szkoły i rówieśników, a nawet myślami samobójczymi³⁵. Kategoria kryzysu wychowawczego ewoluuje wraz z przemianami modyfikującymi rozumienie kompetencji społecznych.

Portale społecznościowe, bashboardy, chatroomy, blogi, video-blogi i challenge to jedynie element wirtualnej rzeczywistości, która ma bardzo bogatą ofertę dla nastolatków w okresie adolescencji. Jerzy Nikitorowicz zaznacza:

współczesny człowiek coraz częściej wydaje się niezadowolony z ról świata rzeczywistego i podejmuje próby kreowania samego siebie w świecie wirtualnym, w którym nie musi ponosić odpowiedzialności za swoje zachowania i czyny, a może otrzymać natychmiastową gratyfikację³⁶.

Rozumienie kryzysu wychowawczego w kontekście stresorów zmusza do refleksji i teoretyczno-praktycznej inferencji pozwalającej na implikację do rzeczywistości wychowawczej. Zainteresowani powyższą tematyką wskazują na silną korelację między stresem a społecznością szkolną. Niekwestionowanym faktem jest, że wymagania nauczycieli, ukryty plan nauczania, nadmiar obowiązków, presja rodziców, trudności w nauce czy relacjach rówieśniczych są przyczyną stresu i silnego, chronicznego napięcia. Warto dodatkowo poświęcić

³⁴ W. Poleszak, *Profilaktyka zachowań agresywnych w Internecie. Propozycja działań profilaktycznych*, [w:] *Cyberbullying. Zjawisko, konteksty, przeciwdziałanie*, red. J. Pyżalski, Łódź 2012, s. 185–210.

³⁵ A. Procajło-Maj, *Cyberprzemoc jako zagrożenie dla rozwoju współczesnej młodzieży*, [w:] *Zagrożenia dla rozwoju współczesnej młodzieży*, red. W. Walc, Rzeszów 2015, s. 94–100.

³⁶ J. Nikitorowicz, *Typy tożsamości człowieka w społeczeństwie zróżnicowanym kulturowo*, Katowice 2003, s. 65.

uwagę analizie oraz zidentyfikowaniu znaczenia czasu wolnego w życiu dzieci i młodzieży. Maria Czerepaniak-Walczak określa to pojęcie jako interwał życia podmiotowego, w którym jednostka doświadcza dobrostanu psychicznego, intelektualnego oraz fizycznego, a finalnie możliwości samodzielnego i suwerennego przejawiania dobrowolnych oraz niekomercyjnych czynności dostarczających satysfakcję oraz radość. Brak któregoś z wyodrębnionych elementów definicji zaburza równowagę oraz sprawia, że czas wolny wypełniony jest przymusem, a nawet poczuciem deprywacji³⁷.

Pomimo tego, że czas wolny powinien pełnić przede wszystkim funkcję rekreacyjną i redukującą nagromadzone napięcia, dzisiejsze sposoby spędzania czasu wolnego przez adolescentów generują stres. Rozwijający się konsumpcjonizm oraz silna potrzeba posiadania przedmiotów materialnych wprawia w zakłopotanie i wywołuje nieopanowaną rywalizację.

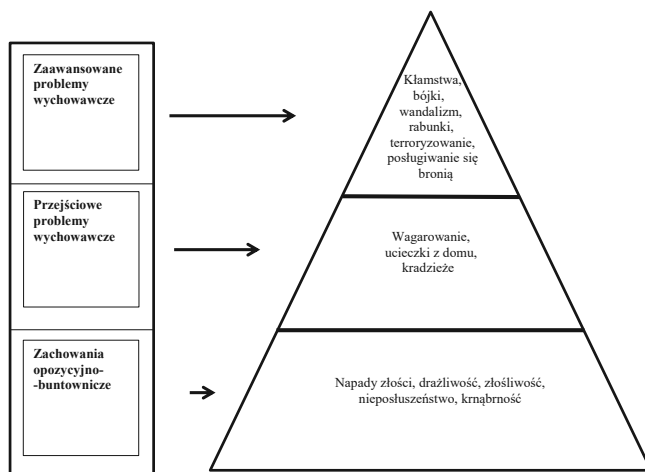
W literaturze zaznacza się, że społeczeństwo konsumpcyjne charakteryzują trzy cechy: otwartość na różnorodność, potrzeba kreowania indywidualności oraz dominacja wartości hedonistycznych³⁸. „Zakupowe szaleństwo” stanowi realne zagrożenie dla współczesnej rodziny, ponieważ pochłania niewspółmiernie dużo czasu i przynosi radość jedynie podczas aktu zakupu. Osoba uzależniona odczuwa ogromny niepokój, przechodząc obok centrum handlowego oraz ulgę w momencie nabycia kolejnego przedmiotu materialnego³⁹. Konsumpcjonizm jest swojego rodzaju stylem życia egzemplifikującym obszar zagrożenia cywilizacyjnego generującego stres. Ciężar dojrzewania oraz stawania się dorosłym wprawia młodzież w lęk i frustrację. W procesie socjalizacji istotnym etapem jest rozwinięcie w młodym człowieku samokontroli i radzenia sobie w trudnych sytuacjach zgodnie z obowiązującymi w społeczeństwie normami i zasadami. Poniższa piramida przedstawia destrukcyjne aktywności aspołeczne, które mogą być skutkiem tłumionych napięć i długotrwałego stresu⁴⁰.

³⁷ M. Czerepaniak-Walczak, *Od próżniaczenia do zniewolenia*, [w:] *Pedagogika społeczna, podręcznik akademicki*, T. 2, red. E. Marynowicz-Hetka, Warszawa 2007, s. 219–237.

³⁸ K. Olechnicki, *Fotoblogi, pamiętniki z opcją przekazu. Fotografia i fotoblogerzy w kulturze konsumpcyjnej*, Warszawa 2009, s. 43–45.

³⁹ J. Daszykowska, „Shopping” jako nowy sposób spędzania czasu wolnego, [w:] *Czas wolny. Przyszłość – teraźniejszość – przyszłość*, red. J. Daszykowska, R. Pelczar, Stalowa Wola 2009, s. 193–200.

⁴⁰ M. Herbert, *Rozwój...*, s. 22–34.



Ryc. 2. Piramida destrukcyjnych zachowań społecznych

Źródło: M. Herbert, *Rozwój społeczny ucznia*, Gdańsk 2004, s. 30

Naturalnym mechanizmem i potrzebą organizmu jest redukcja napięć, dlatego bardzo ważna jest świadomość prawidłowych sposobów relaksacji. Niestety w przestrzeni edukacyjnej nie poświęca się dużo czasu na wykorzystywanie metod relaksacji w nauczaniu oraz wychowaniu. Mimo to młodzież poszukuje swoich sposobów na redukcję napięcia emocjonalnego, które może być efektem zmian hormonalnych w okresie dojrzewania, codziennych konfliktów interpersonalnych czy odczuwania nadmiaru obowiązków. Niestety eksplorowane przez nastolatków metody relaksacji są często nieprawidłowo rozumiane, przez co mogą prowadzić do problemów wychowawczych. Młodzi ludzie postrzegają rekreację w kategoriach imprezy, gry komputerowej, zażywania alkoholu lub narkotyków w celu oddalenia się od problemów rzeczywistości. Jest też grupa młodzieży chętnie korzystająca z czasu wolnego na świeżym powietrzu, aczkolwiek nadal nie posiadająca świadomości znaczenia relaksu dla ludzkiego organizmu, przede wszystkim zdrowia psychicznego oraz fizycznego. Uczucie swobody i odprężenia daje poczucie bezpieczeństwa, a także pakiet energii i motywacji do działania. Niniejsza publikacja wskazuje na istotę metod relaksacji, a także istoty samej relaksacji w pedagogice. W natłoku informacji, porad i wielu bodźców ciężko jest wyselekcjonować te pożądane oraz właściwe dla własnego dziecka, ucznia czy wychowanka sposoby odreagowania napięć.

2. RELAKS I RELAKSACJA (ALTERNATYWNE METODY SAMOWYCHOWANIA I SAMODOSKONALENIA)

2.1. POJĘCIE RELAKSU I RELAKSACJI. WSTĘP

W najprostszym ujęciu można przyjąć, że **relaksacja stanowi naturalny proces, w którym następuje rozluźnienie ciała i umysłu**¹. Badacze, m.in. Andrzej Szyszko-Bohusz i Stanisław Siek, podkreślają w nim przede wszystkim holistyczne oddziaływanie rozmaitych elementów, które z jednej strony wpływają na psychofizykę (eliminują napięcie mięśni), z drugiej zaś pozwalają obniżyć aktywność myśli, wprowadzając jednostkę w stan wewnętrznego odprężenia i spokoju². Lesław Kulmatycki zaznacza:

reakcja relaksacyjna to stan przeciwstawiany reakcji stresowej, [...] gdzie pod wpływem świadomego podjętego treningu relaksacyjnego następują pozytywne zmiany w kierunku integracji, zrównoważenia i dobrego samopoczucia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego³.

Relaks definiowany jako stan odprężenia oraz **relaksacja** rozumiana jako proces osiągnięcia tego stanu, kryją wiele zróżnicowanych wymiarów. Z jednej strony relaksację utożsamia się ze specyficznym

¹ Por.: *Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*, red. S. Grochmal, wyd. 4, Warszawa 1986; S. Siek, *Treningi relaksacyjne*, Warszawa 1990; L. Kulmatycki, *Ćwiczenia relaksacyjne. Praktyczne techniki antystresowe dla dzieci i młodzieży*, Warszawa 1995.

² J. Aleksandrowicz, J. Cwynar, A. Szyszko-Bohusz, *Relaks. Wskazówki dla lekarzy i pedagogów*, wyd. 2, Warszawa 1976, s. 6; S. Siek, *Treningi relaksacyjne...*, s. 5.

³ L. Kulmatycki, *Ćwiczenia relaksacyjne...*, s. 19.

stanem świadomości, z drugiej zaś należy wspomnieć o współczesnej popularyzacji tzw. kultury fit, gdzie pośród rozmaitych ćwiczeń fizycznych wysoką pozycję zajmują zajęcia inspirowane procesem relaksacji. Tak rozumiany wysiłek fizyczny paradoksalnie staje się atrakcyjnym „produktem” w pospiesznej, uprzemysłowionej ponowoczesności, a cele takich praktyk odbiegają od pierwotnych założeń, nabierając komercyjnego charakteru (np. modelowanie sylwetki za pomocą ćwiczeń rozciągających – stretchingu)⁴.

Warto jednocześnie zauważyć, że „relaksacja” do bicia w pełni wartościową (w wymiarze pedagogicznym) wymaga od wychowawcy/nauczyciela właściwego zaangażowania i namysłu. Same treningi relaksacyjne (ćwiczenia) stają się jedynie jedną z pięciu wymienionych przez Kulmatyckiego faz „uczenia się relaksacji”. Jak zatem aranżować i utrwalać pożądane działania? Należy:

1. Uświadomić sobie przydatność tych działań oraz umiejętnie przekazywać informacje, (osiągnąć minimum kompetencji teoretycznych);
2. Spośród możliwych propozycji wybrać preferowany sposób nauczania technik;
3. Organizować ćwiczenia relaksacyjne (treningi);
4. Dokonać korekty w oparciu o informacje zwrotne pozyskane od innych instruktorów, pedagogów i uczniów;
5. Wkomponować techniki relaksacyjne do planu dnia (codziennych czynności)⁵.

2.2. KORZYŚCI PŁYNĄCE Z RELAKSU

Działania relaksacyjne mogą znacząco usprawniać proces wychowawczy i edukacyjny. Treningi relaksacyjne stają się wówczas odpowiedzią na niepokojące tendencje związane m.in. z narastającym napięciem wśród młodzieży, skłonnościami do rywalizacji i pośpiechu, rosnącymi wymaganiami edukacyjnymi i zawodowymi, nadmiarem informacyjnym i dynamiką zarządzania informacjami, kryzysem

⁴ Wniosek ten oparto na obserwacjach poczynionych na terenie województwa łódzkiego. Przegląd licznych ofert instytucji rekreacji sportowej (siłowni, klubów fitness) pozwolił na zaobserwowanie wysokiej popularności takich zajęć jak: yoga, activ yoga, tai-chi, body-art., stretching, pilates, ćwiczenia izometryczne wykonywane przy spokojnej muzyce.

⁵ Por. L. Kulmatycki, *Ćwiczenia relaksacyjne...*, s. 22–23.

autorytetów i wartości oraz licznymi konsekwencjami w postaci niedostosowania społecznego czy uzależnień (patrz: rozdział I)⁶.

Już Szyszko-Bohusz w pracy poświęconej ćwiczeniom odprężającym (z 1979 r.) podjął się analizy trudności wychowawczych młodzieży oraz funkcji relaksacji jako odpowiedzi na owe trudności. Autor pochyła się nad narastającym kryzysem w wychowaniu potęgowanym przez rozwój cywilizacji naukowo-technicznej, w tym ogólną dostępność środków masowego przekazu oraz tempo i różnorodność rytmu życia wielkich współczesnych aglomeracji miejskich. Te czynniki stają się istotnym zagrożeniem dla stabilności emocjonalnej młodzieży oraz ważnym sygnałem zachęcającym pedagogów do podjęcia działań profilaktycznych i naprawczych. Tym samym, jak zaznacza Szyszko-Bohusz: „umiejętność psychofizycznego odprężenia, relaksacji, stanowi szczególnie skuteczną metodę zapobiegania i usuwania negatywnych skutków wymienionych poprzednio zjawisk”⁷.

Zdaniem Pawła Zielińskiego „metody relaksowo-koncentrujące zdają się oferować coś ważnego w zakresie pracy nad osiągnięciami równowagi wewnętrznej, spokoju i siły oraz rozwoju duchowego”⁸. Ponadto jak zauważa Charly Cungi i Serge Limousin relaksacja jest nie tylko niezbędnym warunkiem zdrowienia wszystkich ludzi, ale także zjawiskiem zupełnie naturalnym. Przede wszystkim pozwala na zminimalizowanie zużycia energii i maksymalną regenerację organizmu. Niestety człowiek z biegiem lat – w tym zapewne w obliczu następujących przemian cywilizacyjnych i kulturowych – utracił zdolność odprężania się⁹. Jak podkreślają autorzy:

w sytuacjach bezproblemowych relaksacja umożliwia skuteczniejszy wypoczynek, zaś w sytuacjach wymagających większej aktywności, niepokojących lub niebezpiecznych, relaksacja pozwala zachować maksymalną ilość energii na skuteczne myślenie, działanie i czujność, zmniejszając przy tym niepotrzebne wydatki emocjonalne¹⁰.

⁶ *Ibidem*, s. 19–20.

⁷ A. Szyszko-Bohusz, *Funkcja ćwiczeń odprężających w nowoczesnym systemie kształcenia*, Kraków 1979, s. 51.

⁸ P. Zieliński, *Metody relaksowo-koncentrujące w teorii i praktyce edukacyjnej*, [w:] *Pedagogika alternatywna. Dylematy praktyki*, red. K. Baranowicz, Łódź–Kraków 1995.

⁹ Ch. Cungi, S. Limousin, *Jak się relaksować stosując odpowiednią metodę*, Warszawa 2010.

¹⁰ *Ibidem*, s. 20.

Oprócz tego treningi relaksacyjne pozwalają na dotarcie do mało dostępnych struktur umysłu, wzbogacając twórcze myślenie, kreatywność, wyobraźnię, a także procesy zapamiętywania¹¹.

Innym czynnikiem wpływającym na rozwój i umiejętną regenerację człowieka jest zmniejszona na przestrzeni lat aktywność fizyczna zarówno osób dorosłych, adolescentów jak i dzieci. Era „komputeryzacji i automatyzacji” życia przyczynia się do regresu aktywności fizycznej na rzecz pracy umysłowej. Relaks staje się odpowiedzią nie tylko na somatyczne objawy powodowane stresem, ale również pozwala na eliminację niepotrzebnych informacji (przechowywanych w pamięci), a tym samym na odprężenie mózgu jako głównego „narzędzia pracy”¹².

Za sprawą swoich nieocenionych korzyści relaksacja często staje się elementem pracy pedagogicznej i terapeutycznej w ramach instytucji wychowawczych, a nawet penitencjarnych. Praca wychowawcza oparta na metodach relaksacyjnych może być skuteczna w przypadku osób przejawiających rozmaite formy niedostosowania społecznego (m.in. w terapii uzależnień, socjoterapii). Wówczas pomaga ona redukować powstałe napięcie, wzbogacać umiejętności wczuwania się w stany emocjonalne innych osób (rozwój empatii), zwiększać poczucie przynależności i solidarności, a w konsekwencji ogranicza ryzyko wystąpienia przejawów agresji¹³.

2.3. TECHNIKI I METODY RELAKSACYJNE

Ta część pracy została poświęcona przeglądowi najistotniejszych metod/technik relaksacyjnych, które stanowiły inspirację do zbudowania autorskich konspektów „treningów”. Krótki przegląd typów działań zdecydowanie nie wyczerpuje pełnego wachlarza propozycji, jakie powstawały na przestrzeni lat. Jest to jednak cenny

¹¹ Por. P. Zieliński, *Metody relaksowo-koncentrujące...*

¹² Ch. Cungi, S. Limousin, *Jak się relaksować...*, s. 37–49.

¹³ Por. Cz. Cekiera, *Psychoprofilaktyka uzależnień oraz terapia i resocjalizacja osób uzależnionych. Metody, programy, modele, ośrodki, zakłady, wspólnoty*, Lublin 1998, s. 148–154; R. Szczepanik, A. Jaros, *Techniki socjoterapeutyczne w pracy z dzieckiem agresywnym*, Łódź 2016; W. Wojciechowska-Budzikur, *Uczenie konstruktywnych form radzenia sobie z napięciem i negatywnymi uczuciami u młodocianych więźniów śledczych*, [w:] *Socjoterapia*, red. K. Sawicka, Warszawa 1998; P. Zieliński, *Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej*, Częstochowa 2011.

wstęp składający się na podstawę merytoryczną każdego pedagoga, który sięga w swej pracy wychowawczej (pedagogicznej oraz edukacyjnej) po tego typu techniki.

2.3.1. Historyczny rys relaksacji: procedura „relaksacji progresywnej” E. Jacobsona i „trening autogenny” J.H. Schultza

Istotą relaksacji progresywnej jest świadome regulowanie pracy swoich mięśni. Jednostka uczy się utrzymywać i doświadczać napięcia oraz stopniowo (progresywnie) zwalniać ciało z tego obciążenia. Ćwiczenia oparte na tych technikach przede wszystkim mają na celu dostrzeżenie różnic między napięciem a rozluźnieniem. Prekursorami technik relaksacyjnych w pracy pedagogicznej można określić **Edmunda Jacobsona** oraz **Johannesa Schultza**¹⁴.

Metoda Jacobsona po raz pierwszy została opublikowana w 1929 r. Jacobson, jako praktyk-terapeuta, czerpał doświadczenie z pracy z klientem. Zauważył, że większość trosk powstaje na skutek próby rozwiązywania wielu problemów jednocześnie. Opracowana przez niego metoda początkowo miała na celu rozluźnianie poszczególnych grup mięśniowych dla uzyskania bardziej ekonomicznego zużycia energii w czasie wysiłku fizycznego. Na drodze regulacji napięcia mięśniowego Jacobson skutecznie przeciwdziałal napięciom psychicznym. Metoda była realizowana etapowo. W pierwszej kolejności jednostka uczy się rozluźniać wyizolowane mięśnie poprzez ich napinanie i zwalnianie. Następnie angażuje inne partie ciała. Ostatecznie zmierza do osiągnięcia automatyzmu rozluźnienia wywołwanego w dowolnej chwili (podczas codziennych sytuacji). Korzyści płynące ze stosowania tej metody to m.in.: lepsze rozumienie samego siebie, umiejętność oceny nieprawidłowego napięcia, mniejsza zależność od innych (nie trzeba korzystać z pomocy osób trzecich – terapeutów), wyparcie nadmiernej pobudliwości, nauka przezwycięzania trudności, poprawa koncentracji uwagi, dobroczynny wpływ na układ krążenia, układ trawienny i układ nerwowy¹⁵.

Trening autogenny Schultza opiera się na powtarzaniu autosugestyjnych formuł. Niektórzy badacze zaliczają tę metodę do

¹⁴ L. Kulmatycki, K. Torzyńska, *Ćwiczenia relaksacji, koncentracji i medytacji*, Wrocław 2013, s. 26–30.

¹⁵ Por. S. Grochmal, *Teoria i metodyka ćwiczeń...*, s. 211–216.

grupy ćwiczeń psychosomatycznych i wyobraźniowych¹⁶. Schultz odwoływał się do badań nad autohipnozą. Stworzył rodzaj gimnastyki psychicznej, która zawiera kilka typów ćwiczeń:

1. Odczuwanie masy ciała prowadzące do stopniowego bezwładu i zwiotczenia mięśni szkieletowych;
2. Odczuwanie ciepła prowadzące do zwiotczenia mięśni i rozszerzenia naczyń krwionośnych;
3. Regulacja tętna;
4. Regulacja oddechu;
5. Zniesienie napięcia w narządach jamy brzusznej poprzez działanie na splot trzewny;
6. Opanowanie regulacji naczynioruchowej w obrębie głowy (wywołanie uczucia chłodu na czole)¹⁷.

Celem treningu jest uzyskanie stanu spokoju wewnętrznego poprzez doświadczanie stanu fizycznego. Trening opiera się na wywoływaniu wrażeń stymulowanych przez autosugestywne formuły. Podobnie jak w metodzie Jacobsona praca odbywa się etapowo. Aby właściwie przygotować się do treningu należy zadbać o odpowiednią pozycję ciała sprzyjającą odprężeniu, świadome odcięcie od bodźców zewnętrznych, dostrzeganie reakcji płynących z wnętrza organizmu¹⁸.

2.3.2. Praca z oddechem w redukcji nadmiernego stresu

Już starożytni jogini zaobserwowali analogię między regulacją oddechu a stanem psychiki człowieka. Obecnie metody oddechowe są powszechnie wykorzystywane w psychoterapii. Pozwalają skutecznie walczyć ze stresem. Jak zauważa Stella Weller

strach sprawia, że oddech staje się przyspieszony i płytki, w złości natomiast łapiemy krótkie i szybkie hausty powietrza, które następnie z impetem wydychamy [...]. Tymczasem uczucia takie jak radość, miłość czy ulga [...] sprawiają, że oddech staje się powolny i rytmiczny, co daje nam poczucie spokoju i błogostanu¹⁹.

¹⁶ Por. L. Kulmatycki, K. Torzyńska, *Ćwiczenia relaksacji...*

¹⁷ Por. S. Grochmal, *Teoria i metodyka ćwiczeń...*, s. 201–211.

¹⁸ Por. *ibidem*; L. Kulmatycki, K. Torzyńska, *Ćwiczenia relaksacji...*

¹⁹ S. Weller, *Oddech w psychoterapii*, Sopot 2012, s. 21.

Świadome regulowanie oddechu wpływa na funkcjonowanie całego organizmu, wywołując pożądane stany emocjonalne²⁰.

Tłumione uczucia, przykre doświadczenia często wpływają na rytm naszego oddychania, w tym również sposób okazywania uczuć i „pozbywania się” nagromadzonych napięć. Oddychanie relaksacyjne przede wszystkim zmierza do uregulowania procesu wentylacji. Terapia oddechowa – zdaniem Weller – to rodzaj interwencji, która sprzyja wykluczeniu niepożądanych schematycznych reakcji na stres oraz pozyskanie kontroli nad własnym ciałem i emocjami w sytuacjach trudnych, zagrażających. Poprzez uregulowaną pracę oddechu można dążyć do przezwyciężenia oporu wobec bolesnych doświadczeń. W przypadku wrażenia utraty tchu, człowiek powinien dążyć do oczyszczenia płuc, tj. wydalenia zalegającego w płucach powietrza. Ważna jest uważność, płynność i brak pośpiechu w rytmicznym wdychaniu i wydychaniu. W ćwiczeniach tych istotne jest rozluźnienie górnej ramy tj. klatki piersiowej, ramion. W oddychaniu następuje spowolnienie rytmu pracy serca i tętna. Podstawowe procesy relaksacyjne i ich cele mogą być urozmaicane poprzez zastosowanie zróżnicowanych ćwiczeń opartych na regulacji oddechowej²¹.

Stella Weller w swej publikacji poświęconej roli oddechu w psychoterapii podkreśla znaczenie powtórnej nauki oddychania wśród osób dotkniętych przewlekłymi chorobami układu oddechowego (chroniczny bronchit, rozedma płuc, astma). Autorka zauważa, że przewlekłe ograniczenie przepływu powietrza przyczynia się do poczucia zmęczenia, osłabienia, a nawet bezsilności w walce o poprawę własnego stanu zdrowia i samopoczucia. Wówczas rehabilitacja oddechowa pomaga nie tylko optymalizować możliwości własnego organizmu, ale również zapobiegać dalszym degradacjom. To zaś znacząco poprawia jakość życia (wpływa na motywację do działania, optymizm, poczucie bezpieczeństwa etc.). Ważnym czynnikiem mogącym pogłębiać lub wywoływać zaburzenia w oddychaniu są silne emocje – złość, gniew, niepokój, strach, frustracja etc. Nieregularny, przeciążony, płytki oddech może być odzwierciedleniem przewlekłego stresu, zaś stan psychofizyczny osoby dotkniętej tymi silnymi emocjami może przypominać kondycję osób zmagających się z przewlekłymi chorobami układu oddechowego²².

²⁰ *Ibidem*, s. 13–26.

²¹ Por. *ibidem*; Ch. Cungi, S. Limousin, *Jak się relaksować...*, s. 59–66.

²² S. Weller, *Oddech w psychoterapii...*, s. 27–33.

Oddech w medytacji i jodze

„Oddech to furtka prowadząca do bytu wewnętrznego, most łączący umysł z ciałem”²³. W tradycji jogi do zoptymalizowania funkcji oddechu dokonano podziału na cztery podstawowe fazy oddychania. Pierwsza – wdech (*puraka*), druga – pauza (*kumbhaka*), kiedy to oddech wstrzymywany jest w ciele, trzecia – wydech (*reczaka*) oraz ostatnia – powtórna pauza, służąca wstrzymaniu oddychania (*szunjaka*). Powtarzanie i doskonalenie cyklu oddechowego pomaga w świadomym jego użyciu. Doświadczeni jogini po wieloletnich praktykach nabywają umiejętności zmiany rytmu oddechu (tj. jego przebiegu, trwania oraz siły/natężenia wybranych elementów w cyklu oddechowym). Opanowanie tych umiejętności pozwala świadomie panować nad innymi procesami zachodzącymi w ciele i psychice jednostki. Świadome oddychanie przede wszystkim zapewnia vitalność oraz stan głębokiego odprężenia. Utrwalone, nieświadome błędne nawyki wentylacyjne często prowadzą do niekorzystnych napięć w obrębie mięśni oraz niepełnym wykorzystywaniu zasobu naszych płuc. Kluczem do rozwoju i wdrożenia zmian jest świadomość, czyli zwrócenie uwagi i obserwacja własnego oddechu. Zmiany zachodzą procesualnie. Jednokrotne wykonanie ćwiczeń nie zapewni sukcesu. Swoje obserwacje można rozpocząć od wsłuchiwania się w swój oddech (analiza, „przyglądanie się swojemu wnętrzu”) lub liczenia swoich oddechów przy jednoczesnej koncentracji na tej czynności. Nabierając wprawy jednostka może wydłużać czas poświęcony tym praktykom²⁴.

2.3.3. Metody oparte na doznaniach zmysłowych

Człowiek odbiera świat za pomocą pięciu zmysłów: wzroku, słuchu, dotyku, węchu i smaku. Metody oparte na tych doznaniach w najprostszych ujęciach bazują na obserwacji wrażeń. Można przyjąć, że człowiek w codziennym funkcjonowaniu poniekąd wykorzystuje tę metodę, lecz nie czyni tego celowo i systematycznie. Jak zauważają Cungi i Limousin, „podczas obserwacji wrażeń dostarczanych przez

²³ C.A. Simpkins, A.M. Simpkins, *Medytacja dla psychoterapeutów i ich klientów*, Poznań 2010, s. 105.

²⁴ *Ibidem*, s. 106–111.

organy zmysłu myśli uspakajają się i podążają za odczuciami”²⁵. Aby osiągnąć ten stan należy wzbogacać zakres swoich zmysłowych doznań, stopniowo rozszerzać paletę szczegółów, doznawać ich z namysłem i należytą uwagą. W **doznaniach wizualnych** obserwator wybiera jeden miły dla oka przedmiot, skupia na nim uwagę i poszukuje przyjemnych odczuć. Obserwacja pozwala lepiej odczuwać przedmiot, doceniać go, a nawet zauważać (dostrzegać w otoczeniu i codzienności). Na skutek takich praktyk następuje wyostrenie zmysłów estetycznych, ponadto przyczynia się to do wzbogacenia twórczych inspiracji. W obserwacji świetnie sprawdzą się zarówno przedmioty codziennego użytku, jak i ciekawe fotografie, czy obrazy powszechnie dostępne choćby za pośrednictwem Internetu.

Z drugiej strony można bazować na obserwacji i doznaniach elementów dynamicznych, takich jak ruch. Doznawanie i posługiwanie się ruchem płynnym, jednostajnym zdecydowanie służy odprężeniu. Równie popularne jest odbieranie i wytwarzanie różnego rodzaju **dźwięków**. Jedną z metod bazujących na doznaniach akustycznych jest tzw. zoomowanie dźwięków, czyli niezwykle uważne wsłuchiwanie się w odgłosy płynące z otoczenia, które na ogół nie są dostrzegane (wyłapywane i przetwarzane). Te „dźwiękowe” tła niezwykle pobudzają zmysły i percepcję słuchową. Kolejno, **doznania węchowe** służą przywoływaniu ciepłych wspomnień i skojarzeń. Przyjemne zapachy mogą być systematycznie odtwarzane w umyśle, dając uczucie odprężenia w dowolnej chwili. Ostatnim elementem tej grupy technik jest relaks osiągany poprzez **dotyk**. W tym celu idealnie sprawdzają się wszelkiego rodzaju masáže relaksacyjne. Odbierane bodźce za pośrednictwem skóry pozwalają na nową jakość kontaktu ze światem i otoczeniem. Metody mogą bazować na jednym zmysle lub łączyć doznania²⁶.

Z pewnością ten typ metod w przypadku młodzieży – zwłaszcza niedostosowanej – może wydawać się nazbyt trudny i wymagający (duży pokład skupienia, pogłębionej refleksji, cierpliwości). Podjęty wysiłek przynosi jednak zadowalające efekty. Ponadto ten zbiór zadań nie wymaga zbyt dużego nakładu przestrzennego czy finansowego. Głównym atutem tych ćwiczeń jest ich elastyczność. Zadania można dowolnie uatrakcyjnić i modyfikować, bazując na podstawowych celach (założeniach).

²⁵ Ch. Cungi, S. Limousin, *Jak się relaksować...*, s. 82.

²⁶ *Ibidem*, s. 82–83.

Elementy arteterapii i muzykoterapii w pracy nad zmysłami

Metody oparte na doznaniach zmysłowych mogą nawiązywać do podstawowych założeń arte- i muzykoterapii. Choć są to działania o specyficznych celach oraz odwołujące się do uporządkowanych, utrwalonych założeń i tradycji pedagogicznych, przy odpowiedniej modyfikacji mogą przysłużyć się działaniom relaksacyjnym. Elementy tych oddziaływań (wybrane procedury metodyczne) istotnie wzbogacają pracę opartą na doznaniach zmysłowych.

Zagadnienia związane ściśle z arteterapią są interesujące dla wielu dyscyplin naukowych, takich jak pedagogika, medycyna, psychologia, socjologia, sztuka. Interdyscyplinarne podejście do rozumienia powyższego pojęcia poszerza horyzonty poznania, a przede wszystkim uświadamia walory wychowawcze oraz terapeutyczne sztuki. Pojęcie „arteterapia” składa się z dwóch członów: *ars* (łac.) – sztuka oraz *therapeuein* (gr.) – leczyć²⁷. Pomimo wielu opracowań teoretycznych, a także prowadzonych badań naukowych, dostrzega się trudności w zdefiniowaniu arteterapii. Autorzy zwracają uwagę, że może to wynikać z szerokiego zakresu oddziaływań arteterapeutycznych oraz interdyscyplinarnego podejścia do wyjaśnienia terminologicznego tego pojęcia. Arteterapię można definiować ze względu na cel terapii, ewaluację terapii, wiodącej dziedziny naukowej, metody terapii oraz kryteriów włączania, a także wyłączenia z terapii²⁸. W szerokim znaczeniu arteterapia to zespół metod oraz form pomocy terapeutycznej, w ramach których wykorzystywana jest sztuka, a także wszystkie formy aktywności artystycznej (śpiew, taniec, gra aktorska, malowanie, drama, literatura). W tym znaczeniu arteterapia jest traktowana jako komplementarna oraz wyspecjalizowana forma psychoterapii, w której wykorzystuje się wytwory sztuki do uzyskania poprawy kondycji psychicznej oraz fizycznej człowieka. Szerokie znaczenie charakteryzuje się pojmowaniem arteterapii jako oddziaływanie o walorach terapeutycznych z użyciem kreacji artystycznej. Natomiast wąskie znaczenie arteterapii oznacza terapię wykorzystującą w sposób szczególny dziedzinę sztuki (rysunek, szkic, malarstwo, rzeźbę)²⁹.

²⁷ P. Nowak, *Arteterapia w profilaktyce agresji*, [w:] *Arteterapia w edukacji i rozwoju człowieka*, red. M. Siemień, T. Siemień, Warszawa 2008, s. 21.

²⁸ W. Szulc, *Arteterapia: narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*, Warszawa 2012, s. 72–73.

²⁹ Eadem, *Współczesne kierunki arteterapii. Arteterapia w programach terapeutycznych dla dzieci i młodzieży*, [w:] *Sztuka dla dziecka jako forma komunikacji społecznej*, t. I, red. G. Leszczyński, Poznań 2009, s. 63–64.

Wita Szulc definiuje arteterapię jako „działanie skierowane na człowieka i jego środowisko, podejmowane w celu przywrócenia, utrzymania lub potęgowania zdrowia oraz zmierzające do poprawy jakości życia i wykorzystując do osiągnięcia tego celu określone wytwory kultury, przede wszystkim sztuki”³⁰. Autorka zwraca uwagę na wielofunkcyjność zastosowania arteterapii, przypisując jej funkcje korekcyjną, profilaktyczną oraz relaksacyjną. Działania arteterapeutyczne mają na celu pomoc człowiekowi w przezwyciężaniu trudności życiowych oraz sytuacji problemowych, które generują stres i dyskomfort psychiczny³¹. Marek Kulczycki wyodrębnił trzy główne funkcje arteterapii: rekreacyjną, edukacyjną oraz korekcyjną. Pierwsza określa optymalizowanie warunków spędzania czasu wolnego oraz wskazywania właściwych i pożądanых sposobów do wypoczynku, które pozwolą na przezwyciężanie trudności. Kolejna funkcja skupia się na dostarczeniu oraz gromadzeniu wiedzy potrzebnej do poszukiwania sensu życia. Ostatnia wskazuje na przebudowę mechanizmów negatywnych w bardziej wartościowe i pozytywne³². Arteterapia ma na celu wspomaganie rozwoju ucznia poprzez doskonalenie osobowości, aktywne uczestnictwo w kulturze oraz nauczanie właściwych relacji interpersonalnych. Ponadto zapewnia bezpieczne, komfortowe i przyjazne środowisko wychowawcze oraz pozwala na wyrażanie własnych uczuć i emocji w różnych formach. Wmacnia wiarę we własne siły, a także umożliwia uwalnianie negatywnych emocji, które są dodatkowo potęgowane przez czynniki stresogenne. Arteterapia zwiększa poziom samoakceptacji, samooceny oraz rozwija ekspresję i spontaniczność³³. Fundamentem podejmowanych działań arteterapeutycznych jest ekspresja oraz kreacja, które pozwolą na odkrycie u człowieka utajonych pokładów energii, zasobów, mocnych stron, a także motywacji oraz gotowości do korygowania dotychczasowych, niepożądanych i nieadekwatnych zachowań. To właśnie z tego powodu tak istotną kwestią jest atmosfera zajęć, na który składają się:

1. Zasada indywidualizacji, która polega na odpowiednim doborze propozycji ćwiczeń do potrzeb oraz możliwości uczestników;
2. Zasada akceptacji;

³⁰ *Ibidem*, s. 65.

³¹ J. Gładyszewska-Cylulko, *Wspomaganie rozwoju dzieci nieśmiałych poprzez wizualizację i inne techniki arteterapii*, Kraków 2007, s. 53.

³² *Leksykon psychoterapii*, red. S. Pużyński, Warszawa 1993, s. 34.

³³ E. Marek, *Arteterapia jako metoda wspomagająca pracę wychowawczą*, [w:] *Sztuka w edukacji i terapii*, red. M. Knapik, W. Sacher, Kraków 2004, s. 105.

3. Zasada niedyrektywności odnosi się do koncepcji naturalistycznych, zakłada swobodę doświadczaną przez uczestników zajęć, co generuje rozwój ich kreatywności oraz poczucia samorealizacji;
4. Zasada aktywności uczestnika przyjmuje, że ogromną wartością jest działanie, a także zaangażowanie uczestnika w proces arteterapeutyczny.

Odnosząc się do powyższych zasad, podczas projektowania należy wziąć pod uwagę przede wszystkim **uczestników**, ich możliwości, potrzeby, oczekiwania, a także cel i formę działań, preferowaną aktywność artystyczną oraz zasady postępowania³⁴.

Z punktu widzenia celu arteterapii proces terapeutyczny zajmuje bardzo istotne miejsce. Przygotowane zajęcia powinny przede wszystkim odbywać się w swobodnej i przyjaznej atmosferze. Dobrowolność uczestnictwa sprzyja zaangażowaniu oraz skupieniu, a tworzona przez wszystkich uczestników aura poczucia bezpieczeństwa i akceptacji pozwala na uniknięcie krytyki oraz konfliktów w grupie.

Systematyzując oraz konkretyzując obowiązujące klasyfikacje zasad procesu arteterapeutycznego, należy wspomnieć o propozycji Eugeniusza Józefowskiego, który zwraca uwagę na podejmowanie działań arteterapeutycznych w nawiązaniu do zasad pedagogicznych lub psychoterapeutycznych, a przede wszystkim naturalnych (dotyczących samego etapu projektowania oraz relacji na linii prowadzący-uczestnik). Zasada celowości oddziaływań, a także planowania wynika z instytucjonalnej specyfiki wychowania i terapii. Przygotowanie koncepcji działania pozwala na przewidywanie skuteczności oraz efektywności zaplanowanych działań arteterapeutycznych. Natomiast zasada celowości i planowości opiera się na konieczności ukierunkowania zamierzonych działań na spretyzowane cele, które wskazują na pożądane zachowanie oraz stan uczestnika. Trzecia zasada, polegająca na osadzeniu teoretycznym, odnosi się do obowiązującego systemu aksjologiczno-normatywnego oraz danej koncepcji teoretycznej, która powinna być spójna z planowanymi celami oraz zamierzonymi działaniami. Proces arteterapeutyczny wymaga przygotowania, a wszystkie zawarte

³⁴ E. Józefowski, *Arteterapia w sztuce i edukacji*, Poznań 2012, s. 132.

w koncepcji elementy winny być dobierane konsekwentnie i traktowane holistycznie³⁵.

Bożena Maruszko zwraca uwagę na kolejność podejmowanych działań. Autorka proponuje, by zaczynać zajęcia od ujawniania uczuć niebezpiecznych, które zostały wyparte do podświadomości. Kolejnym krokiem winno być uświadomienie sobie własnych uczuć poprzez uzewnętrznianie w formie ekspresji. Następnie powinna pojawić się retrospekcja motywacji, uczuć lub wydarzeń. Końcowa faza charakteryzuje się analizą prac własnych, popartą porównaniem wytworów, które wieńczą terapię³⁶.

Liczne badania nad wpływem sztuki na człowieka pozwoliły na wyodrębnienie:

1. Arteterapii o charakterze czynnościowym – celem jest uwolnienie człowieka od dysfunkcyjnych myśli;
2. Arteterapii o charakterze sublimacyjnym – możliwe jest odreagowanie niepożądanych emocji;
3. Arteterapii o charakterze projekcyjnym – proponuje przedstawienie uczuć oraz postaw;
4. Arteterapii o charakterze korekcyjnym oraz integrującym – wyszczególnia istotę aktywności twórczej człowieka, dzięki której aktywizują się jego zdolności³⁷.

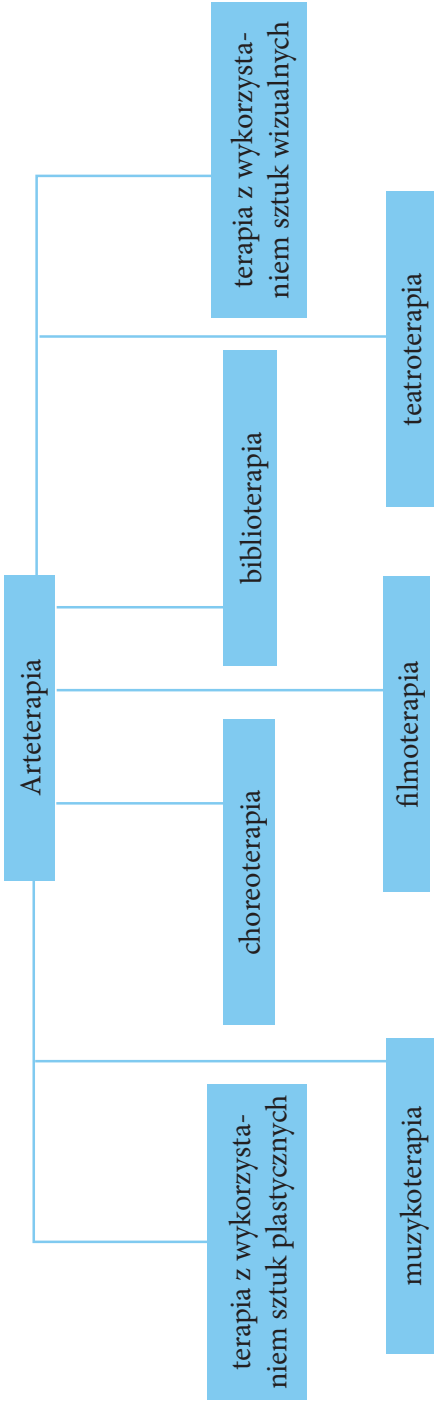
W literaturze przedmiotu można odnaleźć wiele propozycji wykorzystujących sztukę w stymulacji rozwoju oraz korygowaniu zaburzeń. Za najczęściej wykorzystywane rodzaje arteterapii uznaje się: muzykoterapię, terapię z wykorzystaniem sztuk plastycznych, wizualnych, choreoterapię, biblioterapię, teatroterapię oraz filmoterapię³⁸.

³⁵ E. Józefowski, *Arteterapia – praktyka oddziaływań terapeutycznych przy pomocy kreacji plastycznej – pytania i próby odpowiedzi*, „Arteterapia – terapia sztuką w praktyce” 2010, nr 2(9), s. 2–8.

³⁶ E.J. Konieczna, *Arteterapia w teorii i praktyce*, Kraków 2013, s. 29.

³⁷ P. Rozmysłowicz, *Arteterapia jako metoda korygowania zaburzeń emocjonalnych*, [w:] *Metody i formy terapii sztuką*, red. L. Kataryńczuk-Mania, Zielona Góra 2005, s. 12.

³⁸ E.J. Konieczna, *Arteterapia w teorii...*, s. 11.



Ryc. 3. Rodzaje arteterapii na podstawie E.J. Koniecznej (2006)

Źródło: opracowanie własne

Twórcze działania, a także rodzaje arteterapii mają szerokie zastosowanie w pedagogice. Walory terapeutyczne można wykorzystać na gruncie instytucjonalnym oraz domowym. Poddając analizie dostępną literaturę, można stwierdzić, że działania twórcze pełnią funkcję rekreacyjną, kompensacyjną, korekcyjną oraz stymulującą rozwój i potencjały człowieka. Wszystkie powyższe funkcje wpisują się w istotę relaksacji, która jest niezbędna do osiągnięcia zrównoważonego rozwoju oraz redukcji napięć dnia codziennego, zatem działania twórcze mogą stanowić element stymulacyjny procesu zaplanowanej relaksacji.

Muzykoterapia to „przemyślane i planowane wykorzystywanie muzyki i/lub jej elementów w ramach relacji terapeutycznej z dzieckiem lub nastolatkiem w celu odbudowania, podtrzymania i wspierania ich zdrowia psychicznego i somatycznego oraz korekcji i wspomagania rozwoju”³⁹. Muzykoterapia stała się metodą terapeutyczną ściśle powiązaną z pedagogiką, psychologią a nawet muzykologią. Odwołując się do podstawowego rozróżnienia, należy wspomnieć o istnieniu dwu **typów muzykoterapii**, tj. **receptywnej** i **aktywnej**. W przypadku pierwszego typu następuje odbieranie bodźców dźwiękowych oraz rozmowa stanowiąca jądro oddziaływań terapeutycznych. Ten rodzaj metody najczęściej wykorzystywany jest obok technik relaksacyjnych. Muzykoterapia aktywna opiera się na wytwarzaniu dźwięku, najczęściej w postaci rozmaitych improwizacji.

U młodych ludzi muzyka – oprócz kształtowania tożsamości oraz umożliwiania identyfikacji – odgrywa ważną rolę w regulacji emocjonalnej. Zarówno dźwięk, jak i towarzyszący muzyce tekst, jest regulatorem afektów, może przeciwdziałać dysocjacji oraz sprzyja poprawie relacji interpersonalnych. Muzyka staje się pozajęzykową przestrzenią wyrażania własnych odczuć. Bodźce muzyczne mogą wywoływać liczne reakcje emocjonalne przekazywane przez ośrodki emocji (m.in. układ limbiczny, zakręt obręczy, prawy płot czołowy). Wpływ muzyki na jednostkę wiąże się za z biopsychiką (neurobiologią), ale także z uwarunkowaniami kulturowymi i autobiograficznymi⁴⁰.

³⁹ T. Stegemann, M. Hitzeler, M. Blotevogel, *Arteterapie dla dzieci i młodzieży. Muzykoterapia, choreoterapia, terapia sztuki*, Gdańsk 2013, s. 64.

⁴⁰ *Ibidem*.

2.3.4. Relaks orientalny: medytacja, kontemplacja i wizualizacja

Medytacja i kontemplacja przed wiekami służyła głównie wywoływaniu szczególnych stanów świadomości (wpływała na percepcję rzeczywistości). Techniki kontemplacyjne i medytacyjne, choć są silnie kojarzone z praktykami religijnymi i duchowymi, z powodzeniem mogą być wykorzystywane do szeroko rozumianego rozwoju duchowego i samorozwoju. Służą one poszerzaniu świadomości i twórczości w różnych wymiarach – fizycznej, etycznej, filozoficznej, poetyckiej. Kontemplacja to nic innego jak skupienie się na jakiejś ważnej myśli i powtarzaniu jej (w sposób efektywny i długotrwały). Na drodze kontemplacji jednostka dąży do wtopienia powtarzanej myśli do umysłu (zatopienia się w sugerowanej treści). Często poprzez kontemplację rozumiemy zagłębianie się w lekturze krótkiego tekstu zmierzające do zrozumienia i interioryzacji sensów. Medytacja dzięki odkrywaniu głębokich znaczeń staje się nie tylko metodą relaksacji, ale również samodoskonalenia. Zmienia perspektywę medytującego, przede wszystkim jego postrzeganie świata⁴¹.

W zachodniej kulturze do najpopularniejszych technik **medytacyjnych** zalicza się jogę i zen. Niektórzy praktykujący medytację uprawiają ją jako szczególną formę autospychoterapii. W tym rozumieniu medytację definiuje się jako swoistą technikę koncentracji na własnych procesach fizjologicznych, zmierzającą do uruchomienia innych modułów świadomości. Nadrzędnym celem jest uzyskanie stanu relaksu i odprężenia oraz rozwiązanie wewnętrznych konfliktów, rozładowanie dawnych urazów, a także lepsze samopoznanie wyzwajające ukryte potencjały⁴².

W przemyśle fitnessowym asany zostają wplecione w komercyjne treningi zorientowane na zwiększenie sprawności fizycznej. Wówczas pojedyncze asany, bez powiązania z klasycznie rozumianą jogą, stają się jedynie ćwiczeniami gimnastycznymi, polegającymi na przyjmowaniu określonych pozycji ciała. W klasycznej praktyce jogi asana jest wybraną nieruchomą konfiguracją, w której wywiera się specjalny nacisk na narządy ciała i centra nerwowe, w konsekwencji sterując różnymi procesami naszego organizmu. Dodatkowo łączy się to ze specyficznymi ćwiczeniami oddechowymi, polegającymi na świadomym regulowaniu wentylacji (przede wszystkim zwalnianie i przedłużanie jej faz). W procesie

⁴¹ *Ibidem*, s.101.

⁴² S. Siek, *Treningi relaksacyjne...*, s. 44–45.

odprężania warto świadomie sięgać po praktyki medytacyjne, mając na uwadze źródło, z jakiego wywodzi się medytacja (joga, asany) i kontemplacja⁴³.

Stanisław Siek w swym opracowaniu wyróżnił kilka odrębnych sposobów praktykowania jogi (czynności medytacyjnych). Wśród nich znajdują się:

- 1) liczenie własnych oddechów – związana z nauką obserwacji oddechu oraz całego procesu wentylacji; uczestnik takich zajęć monitoruje przepływ powietrza, koncentrując się na poszczególnych organach, które biorą udział w tym procesie; w konsekwencji odczuwa stan odprężenia.
- 2) koncentracja na dawaniu odpowiedzi – jest to jedna z form medytacji zen; uczestnik ćwiczeń przyjmuje odpowiednią postawę ciała (zwykle tzw. siad w pozycji kwiatu lotosu) a następnie koncentruje uwagę na swoistych zagadkach (tzw. paradoksie koan); zagadki zadawane są w postaci pytań, na które nie można udzielić odpowiedzi (np. „Jaki jest dźwięk okłasków bitych jedną ręką?”, „Jakiej wielkości jest prawdziwe Ty?”); głównym założeniem tego ćwiczenia jest koncentracja na pytaniu, a nie próba intelektualnego odpowiedzenia na nie.
- 3) koncentracja na powtarzaniu mantry – oparta na repetowaniu słów, sylab, zdań, formuł; pełni ważną funkcję w jodze (medytacji transcendentalnej).
- 4) koncentracja na bodźcach wzrokowych – często w postaci wpatrywania się w jeden statyczny przedmiot; do tego zadania chętnie wykorzystywane są tzw. mandale, czyli okrągłe malowidła o ciekawej symbolice⁴⁴.
- 5) medytacja otwierająca – prowadząca do lepszej afirmacji codzienności poprzez maksymalne skupienie się na wykonywanych czynnościach; odgrywa dużą rolę w praktykach zen; w działaniach następuje rozwijanie świadomości skupionej na teraźniejszości; otwieranie się na czynności dnia codziennego stanowi podjęcie trudu życia chwilą obecną; ludzie zwykle nie żyją teraźniejszym działaniem, nie przeżywają teraźniejszości, nie cieszą się dostatecznie z aktualnie wykonywanej pracy (w zamian planują, partycypują); zwrócenie uwagi na wyko-

⁴³ *Ibidem*, s. 29–33.

⁴⁴ *Ibidem*, s. 33–38.

nywane działania „tu i teraz” pozwalają na podtrzymywanie „czucia” i swoisty rodzaj samoobserwacji⁴⁵.

Kulmatycki za relaks orientalny uznaje praktykę, w której następuje „stopniowe zmniejszenie wpływów bodźców z zewnątrz na rzecz obserwacji tego, co pojawia się wewnątrz organizmu”⁴⁶.

Medytacja, zdaniem badacza, jest silnie zespolona z umiejętnością koncentracji. Ciągła gotowość do odbioru bodźców płynących z zewnątrz wywołuje permanentne napięcie, na co odpowiedzią stają się praktyki medytacyjne. Joga wówczas jest próbą kontrolowanego wycofania się ze świata wrażeń, balansowaniem na granicy „zewnętrzności” i „wewnętrzności”. W psychologii proces ten może być określany mianem introspekcji. Praktyki medytacyjne, aby przyniosły pomyślny efekt, muszą być konsekwentnie powtarzane (ćwiczone). Kulmatycki, analizując możliwości uczniów w warunkach szkolnych (klasy), za najefektywniejsze działania uznał:

- 1) ćwiczenia świadomości ciała i oddechu – związane z odczuwaniem ciała, głównie jego ciężkości i lekkości, ciepłoty oraz chłodu; relaksacja osiągnięta jest poprzez uświadomienie czynności oddychania, rytmu i głębokości oraz umiejscowienie oddechu w obrębie ciała;
- 2) ćwiczenia pozytywnego myślenia – stanowią rodzaj afirmacji; wywołują pozytywne nastawienie do siebie i otaczającej rzeczywistości; przemyślane i dobrze dobrane sugestie, poprzez konsekwencję i wiarę w ich prawdziwość, zostają uwewnętrznione przez uczestników zajęć;
- 3) ćwiczenia rotacji świadomości – jest to przenoszenie uwagi z jednego miejsca ciała na drugie (uświadamianie sobie kolejnych miejsc); ćwiczenia wykonywane są w bezruchu; pozwalają na odczuwanie własnego wnętrza; dużą rolę odgrywa porządek ćwiczenia oraz ustalona, niezmienna kolejność tego „spaceru po ciele”⁴⁷.

Do kontemplacji i medytacji bardzo zbliżona jest **wizualizacja**, czyli tworzenie wyobrażeń w umyśle. Zakłada się, że świadome i aktywne sterowanie wyobraźnią służy relaksacji. Przywoływanie w pamięci obrazów, zdarzeń oraz wspomnień zostaje utrwalone i przeniesione na

⁴⁵ *Ibidem*, s. 38–40.

⁴⁶ L. Kulmatycki, *Ćwiczenia relaksacyjne...*, s. 41.

⁴⁷ *Ibidem*, s. 41–42.

inne sytuacje. Wyobrażone obrazy rodzą uczucie przyjemności, radości (źle dobrane mogą również rozbudzać lęk i panikę). Metoda ta jest dość uniwersalna. Z łatwością można z tego skorzystać np. w drodze do pracy, podczas przerwy szkolnej, lub w innych dowolnych okolicznościach⁴⁸.

W wizualizacji możemy mówić o dwóch typach tworzonych obrazów – ruchomych i nieruchomych. Nieruchome opierają się na doborze przedmiotów pięknych, przyjemnych i jednocześnie statycznych. Osoba praktykująca zachowuje nieruchome spojrzenie. Wraz ze wzrostem uczucia odprężenia następuje uwypuklenie wyobrażonego obrazu, zaś wizualizowany przedmiot staje się źródłem spokoju. Tworzenie obrazów ruchomych opiera się na płynnym i uspakajającym przemieszczaniu wyobrażonego obrazu. Mogą to być ruchy oceanu lub powiew liści na wietrze. Aby odczuć relaks, należy podążać za tym ruchem myślami⁴⁹.

Jednym z prekursorów metod wizualizacyjnych był José Silva. Na początku w zamyśle twórcy metoda ta miała przyspieszać proces uczenia się, co Silva zręcznie testował na swoich dzieciach. Obserwacje pozwoliły mu na stworzenie zwartej metody, zwanej „metodą dynamiczną”. *Mind control method* w dużej mierze bazuje na wizualizacji, a dokładnie – celowym wzbudzaniu określonych emocji. Jak podkreślał Silva⁵⁰, stosowanie metody dynamicznej poprawia pamięć, ułatwia uczenie się, zwiększa zaufanie do siebie oraz podnosi samopoczucie. W realizacji metody należy uwzględnić:

- uczenie się technik medytacji;
- uczenie się aktywnego sterowania wyobraźnią;
- łączenie wizualizacji z celowo wyzwalanymi uczuciami i emocjami dla rozwiązania konkretnych problemów;
- uczenie się tzw. zabiegów specjalnych.

Wizualizacja zdaniem Silvy jest najważniejszym narzędziem dynamicznej medytacji. Po osiągnięciu odprężenia staramy się przywołać jakiś przedmiot, bazując na wszystkich zmysłach (wyobrażenia wizualne, węchowe, czuciowe etc.). Zdaniem Silvy zaangażowanie wielu zmysłów oraz intensywność sprowokowanych doznań składają się na efektywny proces relaksacyjny⁵¹.

⁴⁸ Ch. Cungi, S. Limousin, *Jak się relaksować...*, s. 101–103.

⁴⁹ Por. Ch. Cungi, S. Limousin, *Jak się relaksować...*; Por. L. Kulmatycki, K. Torzyńska, *Ćwiczenia relaksacji...*, s. 78.

⁵⁰ S. Siek, *Treningi...* s. 67–73.

⁵¹ *Ibidem*, s. 74–84.

2.3.5. Geloterapia – śmiech to zdrowie

Rozmaitość i wysokie natężenie zdarzeń, których człowiek doświadcza podczas swojego życia, zdają się niemożliwe do policzenia i oszacowania. Biorąc pod uwagę fakt, że każde z nich przynosi ze sobą mniejszy lub większy ładunek emocjonalny, okazuje się, że ogólne samopoczucie, motywacje oraz życie społeczne człowieka każdego dnia mogą być zróżnicowane w zależności od pozytywnych i negatywnych wrażeń, których dana osoba doświadcza. Uważa się, że śmiech i radość są takimi czynnikami, które nie tylko łagodzą obyczaje, czy wprowadzają swobodną atmosferę, lecz są także powiązane ze stymulacją ośrodków odpowiedzialnych za odczuwanie przyjemności zarówno w sytuacjach przyjemnych, jak i nieprzyjemnych⁵². Śmiech jest swojego rodzaju sposobem ukazania radości z faktu nagłego oraz nieprzewidzianego zaspokojenia, powiązanego z objawami takimi jak przyspieszenie tętna, nierównomierny oddech, a także ożywienie barwy głosu, ruchliwości, czy ułatwienie nawiązywania kontaktów i relacji z innymi⁵³. Objawy wskazują na pozytywny wpływ śmiechu na funkcjonowanie człowieka, dlatego też jest wykorzystywany do terapii. Jej charakter określany jest przy pomocy efektu, który wywołuje, można więc mówić o terapii medycznej oraz opiekuńczo-edukacyjnej stosowanej w ośrodkach leczniczych, domach starości, placówkach opiekuńczo-wychowawczych czy szpitalach. Oddziaływanie terapeutyczne ma na celu intensyfikację jakości życia, a także integrację podopiecznych⁵⁴. Psychoterapeutyczny aspekt śmiechu dotyczy natomiast osób, które odczuwają cierpienie będące rezultatem negatywnych doznań, przeżyć oraz innych działań psychogennych, powodowanych zaburzeniami w relacjach społecznych czy chorobami fizycznymi. Pożądanym rezultatem terapii tych osób jest przede wszystkim dowartościowanie, dodanie otuchy, odwagi a także motywowanie w celu pobudzenia zachowań służących odprężeniu i odreagowaniu stresu⁵⁵. Niekiedy rolą terapii śmiechem jest osiągnięcie przez pacjenta stanu równowagi oraz codziennej relaksacji. Charakter medytacyjno-relaksacyjny zakłada, że organizm człowieka jest ośrodkiem witalności, zaś sam śmiech traktowany jest jako ładunek energetycz-

⁵² H. Rubinstein, *Psychosomatique du rire*, Paris 1983, s. 36.

⁵³ S. Garczyński, *Anatomia komizmu*, Poznań 1989, s. 147–148.

⁵⁴ P.P. Grzybowski, *Doktor klaun! Terapia śmiechem, wolontariat, edukacja międzykulturowa*, Kraków 2012, s. 26.

⁵⁵ *Ibidem*, s. 27.

ny dla tej witalności. Śmiech jest narzędziem wykorzystywanym do naprawy szeroko rozumianego zdrowia człowieka oraz destrukcji zaburzeń czysto fizjologicznych.

Pożądanym i faktycznym efektem śmiechu jest wzbudzenie aktywności fizycznej organizmu poprzez wykorzystanie mięśni twarzy, brzucha, klatki piersiowej oraz kończyn, a także lepsza wentylacja i dotlenienie płuc poprzez regularne wdechy i wydechy, podczas których trafia do nich do trzech razy więcej powietrza niż podczas normalnej pracy⁵⁶. Śmianie się wpływa również na pracę układu sercowo-naczyniowego poprzez obniżenie ciśnienia tętniczego i ustabilizowanie pracy serca. Przede wszystkim jednak najczęściej dostrzeganym oraz najbardziej pożądanym walorem śmiechu jest oddziaływanie na obszar układu nerwowego poprzez „redukcję poziomu stresu, wybudzenie układu współczulnego, a także polepszenie samopoczucia, zwiększenie jakości snu i sprawności seksualnej”⁵⁷. Poprzez wydzielanie dużych ilości endorfin, śmiech pozwala na zwalczanie lęków, smutku, uśmierzanie bólu oraz przywołanie pozytywnego nastawienia do otaczającego świata, nie przynosząc przy tym żadnych efektów ubocznych dla organizmu⁵⁸. Śmiechu nie sposób przedawkować, wobec czego zaleca się, by nie był on przypisany i stosowany jedynie przez wybranych, ale stał się rodzajem społecznego wzoru stosowanego przez personel placówek medycznych i szpitali ze szczególnym naciskiem na pracowników oddziałów dziecięcych. Dzięki temu śmiech stopniowo przestanie być tabu i umożliwiające zostanie nieskrępowane wykorzystanie jego potencjału i pozytywnych właściwości⁵⁹. Jest także przydatny lekarzom oraz terapeutom, ponieważ pozwala stworzyć z pacjentem relację opartą na wspólnym zrozumieniu, wyrozumiałości i cieple. Ułatwia wytworzenie wzajemnego zaufania, a nawet przyjaźni⁶⁰. Okazuje się, że dzisiejsze metody wykorzystywania śmiechu jako rodzaju lekarstwa i ukojenia znajdują swoje źródła w poprzednich stuleciach. Poczynając od plemion Ameryki północnej oraz ich szamańskich praktyk leczenia ludzi sesjami śmiechu, przez wyspecjalizowane profesje klaunów i błaznów wykonujących swój zawód wśród królów na

⁵⁶ *Ibidem*, s. 36.

⁵⁷ *Ibidem*, s. 37.

⁵⁸ Ch. Liebertz, *Terapia śmiechem. Całkiem poważna książka o śmiechu. Teoria i scenariusze zabaw – serce i humor*, Kielce 2011, s. 30–34.

⁵⁹ A. Foubert, *La place du rire dans la relation de soins*, „L'aide-soignante” 2008, no 99, s. 26–27.

⁶⁰ H. Rubenstein, *Psychosomatique...*, s. 133–134.

najświetniejszych dworach Francji, na współczesnych praktykach psychologicznych, pediatrycznych i gerontologicznych kończąc⁶¹.

Wypracowana na przestrzeni wieków wiedza na temat właściwości śmiechu pozwoliła przedstawicielom profesji medycznych stawiać tezy i wypracować podwaliny dla obecnych metod oraz zasad terapii i leczenia. Uznano bowiem śmiech za przyczynek do odbudowy sił witalnych oraz czynnik poprawiający relacje społeczne⁶², a także skuteczne remedium w walce z przewlekłymi chorobami i chronicznym bólem.

Badania Marka Zborowskiego wskazują, że osoby w codzienności przepełnionej śmiechem i dobrym nastrojem lepiej radzą sobie z przewlekłym bólem⁶³. Współczesne badania wskazują ponadto na kojący wpływ radości w sferze profilaktyki chorób serca. Dowody tego twierdzenia przyniosły badania przeprowadzone w Centrum Medycznym Uniwersytetu Maryland przez zespół lekarzy kardiologów przy współpracy z Amerykańską Organizacją Serca⁶⁴.

Dorobek psychoterapii również czerpie z pozytywnych właściwości śmiechu, wskazując na trzy aspekty jego zastosowania. Aspekt emocjonalny wiąże się z zamiarem rozluźnienia pacjenta, usuwaniem barier, przywoływaniem skrytych uczuć oraz ułatwianiem wymiany i ekspresji emocji podczas sesji terapeutycznych. Aspekt kognitywny opiera się na pragnieniu pobudzenia u pacjenta sfery kreatywnej, elastyczności i otwartości, natomiast aspekt komunikatywny łączy się bezpośrednio z pobudzeniem aktywności wymiany zdań i poglądów oraz nieskrępowanej ekspresji w przyjemnej atmosferze⁶⁵.

Reasumując, okazuje się, że śmiech i jego właściwości są przedmiotem badań wielu dyscyplin naukowych od setek, a nawet tysięcy lat. Pozytywne właściwości śmiechu są przesłanką do coraz głębszej, permanentnej eksploracji tej tematyki. Śmiech dostarcza człowiekowi wielu pożądanych wrażeń, regulując jego funkcje somatyczne oraz psychiczne. Pozytywne nastawienie wywołane śmiechem sprzyja procesowi relaksacji, osiągnięciu ogólnego rozluźnienia oraz poczuciu odprężenia.

⁶¹ P. Grzybowski, *Doktor klaun!...*, s. 41–46.

⁶² R. Moody, *Guérissez par le rire*, Paris 1980, s. 54–55.

⁶³ Por. M. Zborowski, *People in pain*, San Francisco 1969.

⁶⁴ A. Łamek, *Terapia śmiechem. Jak rozwijać poczucie humoru*, wyd. II, Warszawa 2008, s. 43–45.

⁶⁵ Ch. Liebertz, *Terapia śmiechem...*, s. 35.

CZĘŚĆ II

Trening

WSTĘP DO WARSZTATÓW

Każde działanie relaksacyjne powinno być poprzedzone „wstępem teoretycznym”. Nauczyciel/wychowawca zobowiązany jest do uświadomienia sobie i uczniom problemu związanego ze stresem oraz rozpoznawaniem symptomów. Etap nabywania i przekazywania wiedzy pozwala na lepszy dobór technik (ćwiczeń) oraz wzmocnienie w wychowankach potrzeby i chęci uczestnictwa w proponowanych zajęciach. Co powinno być tematem rozmów?

- definicja stresu i jego przyczyny (źródła);
- oznaki stresu w różnych sferach (fizjologii, emocji, zachowania);
- kontrola stresu i jego następstw;
- zależności między stresem a chorobami psychosomatycznymi;
- błędne przekonania dotyczące osobistego stresu;
- rola psychoterapii i poradnictwa;
- elementy kontekstowe, takie jak: właściwa dieta, higiena pracy.

Po fazie wprowadzającej (teoretycznej) następuje faza praktyczna, tj. treningi relaksacyjne. Kulmatycki wyróżnił trzy główne typy oddziaływań:

- 1) ukierunkowane na wypracowanie obrony przed stresorami;
- 2) ukierunkowane na wzbudzenie umiejętności dystansowania się od stresorów;
- 3) ukierunkowane na uodparnianie się na stresory¹.

Warto również zwrócić uwagę na podstawowe rozróżnienie form pracy. Metody, które angażują ciało, zwykło się określać jako „aktywne” lub „dynamiczne”, natomiast te wykonywane

¹ Por. L. Kulmatycki, K. Torzyńska *Ćwiczenia relaksacyjne. Praktyczne techniki antystresowe dla dzieci i młodzieży*, Warszawa 1995, s. 22–23.

w bezruchu określane są mianem „biernych”. Jak zauważają Cungi i Limousin po metody dynamiczne na ogół sięgają osoby początkujące, często niecierpliwe i niespokojne. Są one efektywniejsze (w szybszym czasie osoba jest w stanie zaobserwować korzystne zmiany), co sprawia, że nie zniechęca się po kilkukrotnym treningu. Metody statyczne w swych założeniach bazują na koncentracji oraz tzw. ulotności myśli. Prowadzą do zwiększenia opanowania i przeznaczone są dla osób mających bogatsze doświadczenie w realizacji tego typu praktyk. Często poszczególne ćwiczenia mają charakter zarówno bierny, jak i aktywny, angażując cały organizm człowieka w zróżnicowanym stopniu, dlatego tak ważne jest stałe i systematyczne „uczenie się relaksacji”².

Autorki pracy czerpały inspiracje z rozmaitych form relaksacji. Wiadomym jest, że zindywidualizowany zestaw metod i technik w ramach instytucji edukacyjnej czy wychowawczej jest niemożliwy do zastosowania. Pedagog (wychowawca), pracując z grupą, dysponuje zarówno ograniczonym czasem, przestrzenią, jak i narzędziami pracy. Choć – jak wspominają Cungi i Limousin – najtrafniej byłoby dostosować typ działania do indywidualnych potrzeb, to jednak przedstawione w dalszej części propozycje uwzględniają realia polskich szkół, ośrodków szkolno-wychowawczych, młodzieżowych ośrodków wychowawczych, schronisk dla nieletnich, a nawet zakładów poprawczych. Propozycje pełnią możliwie elastyczną i jednocześnie atrakcyjną formę pracy ukierunkowaną na osiągnięcie stanu odprężenia (przy uwzględnieniu konieczności pracy grupowej, co nie jest tożsame z pracą zespołową)³.

Część I podręcznika stanowi w zamyśle autorek inspirację i bazę teoretyczną, którą z pewnością można dalej rozwijać i uszczegóławiać, a zaproponowane ćwiczenia (składające się na zestawy, zwarte konspekty) w różnych proporcjach sięgają do wyżej omówionych technik (patrz: rodz. 2.3). Dla usprawnienia przebiegu „praktyk relaksacyjnych” autorki opracowały pomoce służące za wstęp do organizacji warsztatów (patrz: załącznik nr 1). Krótki instruktaż zawiera najważniejsze pojęcia i zagadnienia, jakie wychowawca/pedagog powinien przekazać uczestnikom zajęć. Dodatkowo załącznik zawiera propozycje aktywizujących ćwiczeń, które są pomocne w przyswajanie treści teoretycznych.

² Ch. Cungi, S. Limousin, *Jak się relaksować stosując odpowiednią metodę*, Warszawa 2010, s. 57–58.

³ *Ibidem*.

Oczywiście zawarte informacje można rozwijać i poszerzać w zależności od dyspozycji czasowych, organizacyjnych oraz wiedzy, a także możliwości i potrzeb grupy, z którą podjęto pracę. Należy podkreślić, że zestawy ćwiczeń zawarte w części treningowej są przede wszystkim elastyczną propozycją pracy, którą można dopasować do potrzeb odbiorców – grupy młodzieży, wychowanków, uczniów. Ponadto opracowane propozycje z powodzeniem mogą być wykorzystywane przez pedagogów, wychowawców i nauczycieli (zarówno szkół masowych, jak i ośrodków wychowawczych i resocjalizacyjnych). Zwykle techniki relaksacyjne realizowane są przez terapeutów i psychologów, co częściowo „wyklucza i dyskryminuje” oddziaływania relaksacyjne w procesie edukacyjnym i pedagogicznym.

Zaproponowane konspekty podzielono na trzy podstawowe typy warsztatów (typ I „twardy”, typ II „sensoryczny” oraz typ III „miękki”). Zróżnicowania dokonano ze względu na nadrzędny cel działań oraz dominujące inspiracje metodyczne, które stanowią podstawę opracowanych ćwiczeń. Pierwszy zestaw (typ I) zorientowany jest na wypracowanie obrony przed stresorami poprzez wpływanie na stresory. W projektowaniu ćwiczeń dominuje relaksacja neuromięśniowa fizycznie aktywna, w tym: ćwiczenia progresywne E. Jacobsona, trening autogeny J.H. Schultza oraz metody oparte na ćwiczeniach oddechowych. Zestawy zadań w I typie mają najdynamiczniejszy charakter oraz częściej niż w pozostałych propozycjach bazują na działaniach zespołowych (praca grupowa, praca w parach). Według ustalonego planu uczestnicy napinają i rozluźniają wybrane grupy mięśni. Oprócz redukcji napięcia uczniowie doskonalą swoją koordynację ruchową, elastyczność, a także doświadczają samoakceptacji w trudnych sytuacjach.

Drugi typ zadań („sensoryczny”) zorientowany jest na wypracowanie obrony przed stresorami poprzez uodparnianie na nie. Bazę stanowi relaksacja neuromięśniowa fizycznie bierna. Przede wszystkim ćwiczenia inspirowane są metodami opartymi na doznaniach sensorycznych, ćwiczeniach oddechowych oraz pracy z wyobraźnią i wizualizacjami. Wyobrażenia i wizualizacje są elementem wyzwalamym i aktywizującym emocje, a tym samym służą do podtrzymywania energii niezbędnej do osiągnięcia celu. W konspektach skoncentrowano się na wzbudzaniu wrażeń synestezyjnych oraz doskonaleniu odbierania i nazywania odczuwanych doznań.

Trzeci typ („miękki”) zorientowano na wypracowanie obrony przed stresorami poprzez dystansowanie się do nich. Warsztaty te mają najmniej dynamiczny charakter. Uczestnicy rzadko pracują w parach lub zespołowo. Przede wszystkim zmierzają do doświadczania własnej indywidualności oraz pogłębionej autorefleksji. Ćwiczenia bazują na kontemplacji, metodach orientalnych oraz medytacyjnych. Wykorzystuje się liczne warianty afirmacji – czyli pozytywnie sformułowane i powtarzane sekwencje tekstów. Celem jest wpływanie na samopoczucie i samoakceptację, a także pozytywny stosunek do świata i ludzi.

Elementem łączącym wszystkie trzy typy warsztatów są wizualizacje. Uczestnicy za pośrednictwem wybranych przedmiotów (wskazanych w tematach konspektów) niejako dystansują się od osobistych trosk. Porzucają własną tożsamość na rzecz abstrakcyjnych wyobrażeń, stając się m.in. płaszczem, parasolką lub butelką. Przedmioty te służą jako bufory, odwracają uwagę od przytłaczających myśli, czy też bagażu doświadczeń, z jakim przychodzą uczestnicy. W konsekwencji prowadzą do stanu relaksu i odprężenia.

Druga część metodyczna to propozycje pracy indywidualnej (np. realizowanej przez rodziców w przestrzeni własnego domu). Stanowi zbiór pojedynczych ćwiczeń opartych na tych samych założeniach teoretycznych. Poszczególne działania mogą być modyfikowane zgodnie z preferencjami i pomysłowością wykonawców. Ćwiczenia należy postrzegać jako inspiracje do dalszych samodzielnych działań i poszukiwań. Wszystkie zawarte w publikacji teksty stymulacyjne (również te ujęte w konspektach zespołowych) przy niewielkiej modyfikacji mogą zostać zaadaptowane do warunków domowych (indywidualnej pracy z dzieckiem). Wybrane propozycje mogą być realizowane jako element innych codziennych aktywności (np. wstęp do odrabiania pracy domowej, trening relaksacyjny przed snem dziecka etc.). Nawet kilkuminutowe wspólne działania stanowią doskonałą przestrzeń „pracy, zabawy i dyskusji” daleką od klasycznych metod wychowawczych, a zwłaszcza narzucanych ograniczeń i środków dyscypliny. Edukacja poprzez aktywne działanie i doświadczanie, dążenie do samopoznania oraz wzmacnianie więzi z dzieckiem to tylko niektóre z zalet, jakie niosą wspólne praktyki relaksacyjne.

ĆWICZENIA TYPU I („TWARDE”)

KONSPEKT 1. BUTELKA

Temat: Butelka

Cel nadrzędny: Wypracowanie obrony przed stresorami poprzez wpływanie na nie.

Cele terapeutyczno-rozwojowe: Stymulacja wyobraźni i procesów twórczych, redukcja napięć, budowanie poczucia własnej wartości i odpowiedzialności, wspomaganie rozwoju koordynacji ruchowej.

Zastosowane rodzaje relaksacji: neuromięśniowa fizycznie aktywna, ćwiczenia oddechowe, wizualizacja, kontemplacja, metody oparte na doznaniach zmysłowych.

Czas trwania: 60 min.

Organizacja przestrzeni: uporządkowana, bezpieczna przestrzeń. Pomieszczenie powinno być pozbawione ławek i przedmiotów utrudniających swobodne poruszanie się uczestników zajęć.

Materiały: arkusze papieru, flamastry, farby, kredki, maty, koce, tkaniny, gazety, folia.

Ćwiczenie 1. Odształcona butelka

Prowadzący prosi uczestników, aby stanęli w pozycji wyprostowanej, a następnie wyobrazili sobie, że są zgniecioną plastikową butelką. Ich zadaniem jest wydmuchiwanie powietrza celem przywrócenia butelce kształtu. Prowadzący informuje uczestników, że kształt butelki może być dowolny.

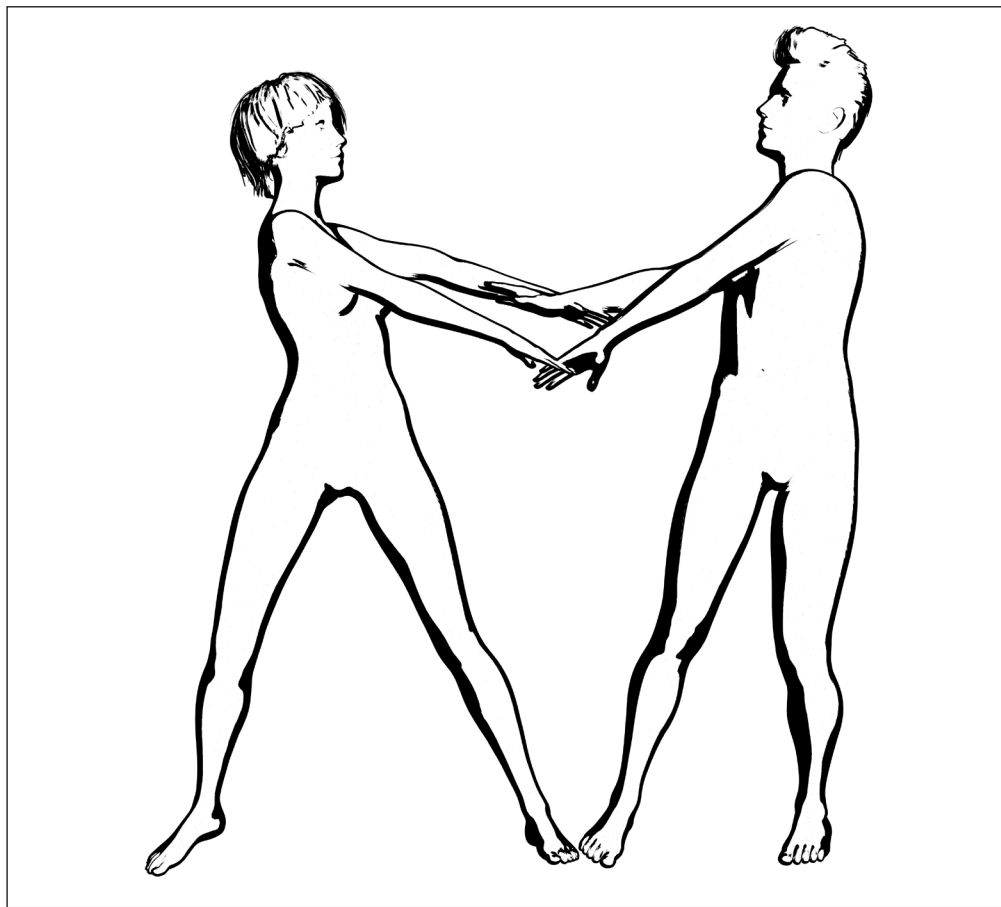
Ćwiczenie 2. Zapieczona butelka

Uczestnicy stają w kręgu i podążają za poleceniami prowadzącego. Ich zadaniem jest wyobrażenie sobie zapieczonej butelki oraz znalezienia sposobu na jej otwarcie.

Tekst stymulacyjny cz. I: Wyobraź sobie, że korek jest nad Twoją głową. Postaraj się wyciągnąć jak najwyżej ręce, by wypchnąć zawleczkę.

Czasami w trudnych sytuacjach potrzebne jest wsparcie. Razem ze swoim partnerem spróbujcie otworzyć zapieczoną butelkę, silnie mocując się. Czy korek choć trochę się poruszył?

Uczestnicy w parach mocują się, napinając poszczególne partie mięśni w celu odkręcenia zawleczki. Następnie, pozostając w dobranych wcześniej parach, stają obok siebie i zapierają się stopami, jednocześnie ciągnąc się za ręce. Wspólnymi siłami próbują odkręcić korek od butelki (patrz: rys. 1).



Rys. 1

Tekst stymulacyjny cz. II: *Pozostając w parach, stańcie obok siebie, zaprzyjcie się stopami, jednocześnie ciągnąc się za ręce. Cały ciężar waszego ciała jest skierowany na korek od butelki. Słyszycie dźwięk uchYLENIA się wieka?*

Po wykonaniu zaproponowanych przez prowadzącego ćwiczeń, uczestnicy zastanawiają się, czy udało się otworzyć zapieczoną butelkę. Prowadzący może stymulować grupę dodatkowymi pytaniami o to, czy udało się poluzować korek, czy został uszkodzony, czy butelka jest zupełnie otwarta etc.

Ćwiczenie 3. Ja jako butelka

Uczestnicy wysłuchują opowieści o sklepie z wyjątkowymi butelkami. Zadaniem uczestników, po wysłuchaniu tekstu, jest skomponowanie ze swoich ciał i danych materiałów (gazet, tkanin, folii) pułki z dowolnymi butelkami. Każdy jest inną butelką. Uczestnicy projektują swój kształt, etykietę, wielkość itd. Sami siebie kreują jako butelkę, a potem tworzą wspólną kolekcję. Muszą utrzymać wyjściową pozycję przez 20 sekund.

Tekst stymulacyjny: *Dawno temu w pewnym niewielkim, górskim miasteczku mieszkał pan Antoni. Mieścina położona była w rozległej dolinie pomiędzy dwoma wzgórzami. Od północy przecinała ją leniwie płynąca rzeka, zaś od wschodu zdobił niewielki brzozowy zagajnik. Pan Antoni prowadził antykwariat w centralnej części miasteczka tuż przy rynku, przy którym każdego dnia gromadzili się okoliczni mieszkańcy, sprzedając owoce i warzywa ze swoich upraw. Targowisko było doskonale widoczne z dużego okna antykwariatu, przy którym stało kilkanaście różnorodnych, rozświetlonych promieniami słońca butelek. Pewnego sobotniego poranka, tuż po godzinie dziesiątej, do antykwariatu zawitał mężczyzna odziany w szarą, znoszoną kurtkę i brązowy kapelusz. Rozglądał się po pomieszczeniu z lekkim grymasem, jakby spodziewał się ujrzeć coś innego. Wziął do ręki kilka starych książek, lecz po chwili namysłu odłożył je na miejsce. Podobnie w milczeniu zerknął na wiekowy, kieszonkowy zegarek, lecz i w tym przypadku zainteresowanie szybko uleciało. Po chwili jego uwagę zwróciła jedna z butelek stojących na parapecie. W tym momencie tajemniczy człowiek przerwał ciszę i zapytał: „Po ile te butelki? Interesuje mnie ta pękata z wytłoczoną podobizną jelenia. Przydałaby mi się na mleko”. Pan Antoni poprawił okulary na nosie i zza swojego drewnianego biurka odpowiedział ze spokojem w głosie: „Szanowny panie, jest mi niezmiennie przykro, ale akurat żadna z tych butelek nie jest na sprzedaż. Może pan wybrać cokolwiek innego” – dodał po chwili. Twarz mężczyzny w kapeluszu pokryła się szyderczym uśmiechem. „To dlaczego stoją na wystawie w tak widocznym i cudownie oświetlonym miejscu? A zresztą nieważne” – wtrącił. „Tym razem nie zrobimy interesu” – skwitował na koniec mężczyzna, po czym odwrócił się i wyszedł, trzaskając drzwiami. Pan Antoni nie miał nawet szansy*

odpowiedzieć na pytanie i przytoczyć historii tych cennych butelek. Spojrzał na swoją szklaną kolekcję pięknie mieniącą się w promieniach sobotniego słońca. Słoneczne refleksy, odbijając się od szkła, sprawiały że butelki mieniły się jak najcenniejsze kryształy. „Każda z was przywołuje cudowne wspomnienia. Nigdy nie oddam żadnej z waszej grupy” – wyszeptał pod nosem pan Antoni, podnosząc kubek kawy zaparzonej chwilę przed wizytą gościa. Patrzył tak na nie i w pewnym momencie dodał – „każda z was jest niepowtarzalna i wyjątkowa, a do tego skromna. Przypominacie mi ile już wiosen za mną. Wy dwie jesteście niskie, ale pękate” – powiedział, wskazując otwartą dłoń na butelki stojące na lewym skraju drewnianego parapetu. Po chwili skierował wzrok w kierunku środka rzędu, mierząc wzrokiem każdą z nich. Nagle krzyknął: „Ty jesteś najwyższa! Tak, zdecydowanie możesz spoglądać na inne butelki z góry. Pamiętam jak do mnie dołączyłaś, zawsze byłaś dumna i poważna. A Ty? Przeczniczysta, gładka i solidna, bez żadnej rysy, pamiętam jak babcia napelniała Cię sokiem z malin na przeziębienie”. Następnie, odwróciwszy wzrok na prawy kraniec parapetu, dostrzegł jeszcze kilka butelek średniego rozmiaru z pięknymi zwierzęcymi tłoczeniami i bardzo grubym dnem. „Wszystkie jesteście wyjątkowe. Mam wielkie szczęście, że jesteście tutaj ze mną, tworzycie historię tego miejsca. Każda z was jest inna, a jednak wszystkie razem tworzycie spójną całość, różnobarwną mozaikę, przypominająca ludzkie życie, zlepek rozmaitych wydarzeń. Każda z was jest kawałkiem mnie, obiecuję, że będę o was dbał i pielęgnował” – podsumował pan Antoni, po czym wziął łyk kawy, odetchnął ze spokojem i delikatnym uśmiechem rysującym się na jego twarzy.

Ćwiczenie 4. Butelka w lustrze w parach

Uczestnicy dobierają się w pary. Zadaniem jednej osoby z pary jest rysowanie butelki palcem w powietrzu, a drugiej podążanie za jej ruchami kredką na kartce. Po wzajemnym obrysowaniu konturów na papierze uczestnicy dopracowują projekt. Partnerzy dyskutują o sobie jako butelkach, a następnie kolorują i ozdabiają swoje prace. Druga część zadania polega na zaangażowaniu całego ciała. Uczestnicy obrysowują swoje ciała dowolnymi ruchami, obrazując je jako butelkę. Zadaniem partnera jest odzwierciedlenie ruchów osoby pokazującej swoje „butelkowe kształty”.

Ćwiczenie 5. Ciecz w butelce

Uczestnicy zajmują dowolną pozycję, a następnie jedna osoba losuje hasło i odczytuje je na głos (proponując hasła: „zimny płyn z kostkami lodu”; „parowanie gorącego płynu”; „napój gazowany”). Prowadzący włącza muzykę, uczestnicy zamykają oczy, rękami kreślą dowolne kształty odzwierciedlające wylosowane hasło. Improvizacjom towarzyszy muzyka.

Proponowane utwory muzyczne

Hans Zimmer – Time

Hans Zimmer – Now We Are Free

Enya – May It Be

Ludwig van Beethoven – Melody of Love

- **Uwaga metodyczna:** Odpowiednio dopasowana muzyka pozwala w bardzo szybkim czasie uzyskać stan odprężenia, relaksu i skupienia. Preferowane utwory charakteryzują się rytmem osiągającym 60–70 taktów na minutę (tak jak m.in. w muzyce barokowej). Częstotliwość ta – zdaniem badaczy – odpowiada częstotliwości fal mózgowych. Do klasycznych utworów wskazanych w pracy relaksacyjnej można zaliczyć m.in.:

J.S. Bach – Preludium G-dur

A. Vivaldi – 5 koncertów na flet i orkiestrę kameralną

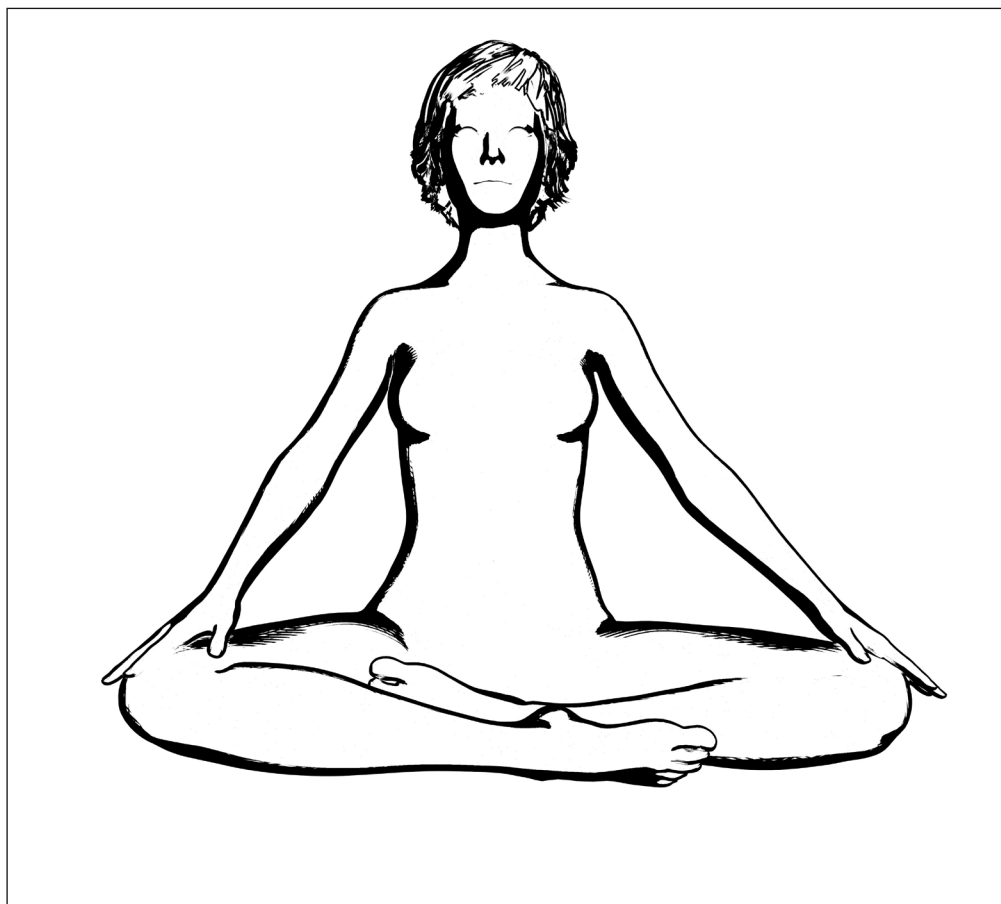
G.F. Haendel – Koncert na organy i orkiestrę B-dur, op. 7 nr 6; Muzyka na wodzie (zob. m.in. K. Opala-Wnuk 2009)

Autorki w swych propozycjach/zalecanych utworach celowo odstępują od muzyki klasycznej. Repertuar opiera się na utworach dostępnych dzieciom i młodzieży (słuchanych na co dzień). Muzyka ta niejako odzwierciedla trendy obowiązujące wśród najmłodszego pokolenia, stając się bliższą, bardziej zrozumiałą i „przyjaźniejszą” alternatywą dla klasycznego zestawienia muzycznego. Proponowane ćwiczenia bazujące na bodźcach dźwiękowych nie są działaniami muzykoterapeutycznymi, dlatego też możliwa jest ta dowolność w doborze repertuaru. Przede wszystkim ma on sprzyjać wycieszeniu, „spowolnieniu” codziennego zgiełku, poprawy nastroju etc. Towarzyszy jako tło dla innych działań.

Ćwiczenie 6. Jaką Ty jesteś ciecą?

Prowadzący stymuluje uczestników za pomocą pytań opartych na paradoksie koan. Uczestnicy tkwią we wskazanej pozycji medytacyjnej¹ (lub w wygodnym siadzie skrzyżnym). Nie udzielają odpowiedzi na głos (patrz: rys. 2).

¹ Wszystkie pozycje medytacyjne wykorzystane w konspektach zajęć zostały zawarte i opatrzone nazwą w załączniku 3. „Bank pozycji medytacyjnych”.



Rys. 2

Prowadzący zadaje następujące pytania:

- *Kiedy jestem butelką, to co mnie wypełnia?*
- *Jak dużo jest mnie w tej butelce?*
- *Czy jest mnie tak dużo, by wystarczyło dla innych?*
- *Kim byłbym, gdybym nie był butelką?*

Ćwiczenie 7. Kryjówka

Uczestnicy wygodnie leżą na ziemi z zamkniętymi oczami. Prowadzący odczytuje tekst stymulacyjny.

Tekst stymulacyjny: *Pomyśl, gdzie schowasz butelkę, by była bezpieczna. Znajdź dowolne miejsce – w przestrzeni, swoim wnętrzu, blisko lub daleko. Tylko Ty wiesz o jego istnieniu. Kiedy podejmiesz decyzję, ukryj tam butelkę. Jesteś pewny, że jest bezpieczna? Teraz porusz delikatnie palcami u rąk, następnie palcami u stóp, otwórz oczy i przeciągnij się. Możesz usiąść w wygodnej pozycji.*

Uzupełnienie teoretyczne: Powyższy scenariusz zajęć ma na celu zredukowanie zgromadzonych napięć, a także zdystansowanie się do problemów. Istotnym warunkiem realizacji zajęć jest dobrowolność oraz dowolność w wykonywaniu ćwiczeń. Prace uczestników nie podlegają ocenie.

Każde ćwiczenie powinno być dostosowane do predyspozycji oraz możliwości grupy. Podczas wykonywania ćwiczeń oddechowych należy zadbać o ciszę i spokój, aby organizm miał szansę na odpoczynek i regulację. Szczególnie istotne podczas ćwiczeń oddechowych jest rozluźnienie ramion oraz klatki piersiowej¹. W trakcie ćwiczenia opartego na paradoksie koan uczestnicy nie udzielają odpowiedzi na głos, założeniem jest koncentracja na pytaniu, a nie odnalezieniu realnej odpowiedzi. Po zadaniu każdego pytania, prowadzący czeka, zanim zaczną kontynuować². Każde proponowane ćwiczenie powinno odbywać się w bezpiecznej przestrzeni.

KONSPEKT 2. DRZEWO

Temat: Drzewo

Cel nadrzędny: Wypracowanie obrony przed stresorami poprzez wpływanie na nie.

Cele terapeutyczno-rozwojowe: Stymulacja wyobraźni oraz procesów twórczych, redukcja napięć psychofizycznych, budowanie poczucia własnej wartości i odpowiedzialności, wspomaganie rozwoju koordynacji ruchowej.

Zastosowane rodzaje relaksacji: neuromięśniowa fizycznie aktywna, ćwiczenia oddechowe, wizualizacja, kontemplacja, metody oparte na doznaniach zmysłowych.

Czas trwania: 60 min.

Organizacja przestrzeni: uporządkowana, bezpieczna przestrzeń. Pomieszczenie powinno być pozbawione ławek i przedmiotów utrudniających swobodne poruszanie się uczestników zajęć.

Materiały: gazety, tkaniny, sznurek płócienny, pudełka papierowe, bibuły, butelki, maty, arkusze papieru, farby, folie, wacik nasączony żywicą, olejek eteryczny (zapach drzew iglastych), kora drzewa, liść, ziemia doniczkowa, kadzidełko (drzewo sandałowe).

■ **Uwaga metodyczna:** *Przed rozpoczęciem zajęć upewnij się, że żaden uczestnik nie cierpi na choroby układu oddechowego (astma, alergia). Spróbuj dostosować materiały do potrzeb i ograniczeń grupy.*

² Ch. Cungi, S. Limousin, *Jak się relaksować...*, s. 59–66.

Ćwiczenie 1. Liść na wietrze

Prowadzący prosi uczestników, aby stanęli w pozycji wyprostowanej, a następnie wyobrazili sobie, że są liściem zawieszonym na gałązce drzewa. Ich zadaniem jest oddychanie w rytm wiatru, który uderza delikatnie o liść. Prowadzący informuje uczestników, że wiatr może wiać z dowolną prędkością i intensywnością.

Ćwiczenie 2. Witalność

Prowadzący prosi uczestników, aby wyobrazili sobie, że są sadzonką drzewa, która bardzo szybko rośnie. Uczestnicy podążają za poleceniami prowadzącego.

Tekst stymulacyjny: *wyobraź sobie, że jesteś małą i bezbronną sadzonką drzewa. Marzysz o tym, żeby być dużym i silnym drzewem o mocnych korzeniach. Stań w pozycji wyprostowanej i wyciągnij mocno ręce do góry, żeby wzbić się wysoko do samego nieba, podnieś głowę do góry i spójrz jak wysoko wyciągasz swoje ręce.*

Teraz stań szeroko i ugnij delikatnie nogi w kolanach, poczuj, że Twoje stopy mocno i stabilnie przywierają do podłogi. Pozwól korzeniom czerpać wodę z ziemi. Stań prosto, nogi rozstaw na szerokość bioder. Wyprostuj się i połóż ręce na biodrach. Ugnij nogi w kolanach. Podnieś prawą stopę kilka centymetrów nad ziemię. Po kilku sekundach wróć do pozycji wyjściowej, a następnie zmień nogę. Czujesz, jak napinają się Twoje mięśnie? To korzenie czerpią wodę i minerały z ziemi.

Teraz stań w pozycji wyprostowanej, a następnie wypchnij ręce przed siebie, to nowonarodzone gałęzie drzewa próbują wzbić się wyżej, aby ujrzeć światło.

Teraz obróć się w swoim tempie dwa razy wokół osi Twojego ciała tak, żeby każdy liść i każda gałązka była muśnięta promieniami gorącego, letniego słońca.

Pamiętaj, aby rosnąć, potrzebujesz słońca, wody, minerałów i wiatru. Czy niczego Ci nie brakuje? Czujesz, że dostarczasz organizmowi drzewa wystarczające dawki promieni słonecznych, krystalicznej wody oraz delikatnego wiatru?

Jeśli tak, czujesz się gotowy, aby pokazać wszystkim, jak bardzo urosłeś.

Prowadzący czeka kilka sekund, aż każdy z uczestników przedstawi figurę obrazującą dorosłe drzewo.

► **Uwaga metodyczna:** Uczestnicy w ostatnim etapie ćwiczenia przedstawiają w dowolny i indywidualny sposób figurę drzewa. Wizualizacja uczestników może się różnić, dlatego pozycje nie powinny podlegać ocenie.

Ćwiczenie 3. Zapach drzewa

Prowadzący prosi uczestników, aby usiedli w kręgu i zawiązuje chustką ich oczy. Zadaniem uczestników będzie dokładne opisanie odczuwanego zapachu, bez użycia jego nazwy. Opis powinien trwać ok. 30 sekund i bazować na synonimicznych i spon-tanicznych słowach oraz skojarzeniach. Prowadzący przykłada „pod nos” uczestni-ków dany obiekt spośród wymienionych i prosi o opowiedzenie o nim. Uczestnicy nie dotykają obiektów. Dane bodźce mogą się powtarzać dla zróżnicowania opisów wśród grupy. Różnice w odczuciach mogą stanowić podstawę do dyskusji o swoich wrażeniach.

Pachnące „obiekty-stymulatory”:

- wacik nasączony żywicą;
- olejek eteryczny (zapach drzew iglastych);
- kora drzewa;
- liść;
- ziemia doniczkowa;
- kadzidełko (drzewo sandałowe).

Ćwiczenie 4. Mistyczna kraina

Uczestnicy wysłuchują opowieści o wyjątkowym lesie. Zadaniem uczestników jest skomponowanie ze swoich ciał i materiałów (gazet, tkanin, sznurka płóciennego, pu-dełek papierowych, bibuły i butelek) *Silwę* – magiczną krainę.

Tekst stymulacyjny: *Połóż się na macie, wyciągnij nogi i ulóż ręce wzdłuż swojego ciała. Zamknij oczy, weź głęboki wdech i wydech. Powtórz czynność 5 razy, skup się na swoim oddechu, jaki jest? Krótki, szybki, łagodny, spokojny? Wyobraź sobie, że jesteś tle-nem, który dociera do każdej komórki żywej istoty, dając jej życie. Gdyby nie Ty, świat stałby się martwą bryłą pozbawioną emocji i wspomnień. Jesteś wyjątkowy i magiczny. Nikt nigdy Cię nie widział, nie słyszał i nie dotknął, a jednak wszyscy są Ci wdzięczni za życie. Jest majowy poranek, obudził Cię śpiew ptaków i promienie słoneczne, które delikatnie ogrzewają Twoją twarz. Czujesz ciepło, które otula Twój nos i policzki? To wiosenne słońce przebijające się przez gęstwinę lipowych pyłków i babiego lata. Z oddali dostrzegasz leśną krainę – *Silwę*, od której zawsze zaczynasz swoją poranną rundkę do-starczania tlenu. Uwielbiasz to miejsce, stanowi mistyczną, nieludzką przestrzeń prze-pełnioną unikalnymi zwierzętami i roślinami. Otulona spokojem oraz ciszą nie pozwala na wyścig z czasem. Czujesz delikatny chłód? To przez półmrok, który tam panuje. Od-chylasz delikatnie gałęzie, żeby nie zaburzyć harmonii lasu, czujesz jak Twoje stopy zapa-dają się w ciepłym puchatym mchu, a na twarz skapują Ci krople porannej rosy. Swoim dotykem budzisz wszystko do życia, zaczynasz od młodych sosen, które stanowią wrota*

leśnej krainy. Czujesz zapach żywicy i wilgoci, który delikatnie drażni Twoje nozdrza. Oddalając się od sosen, dostrzegasz polanę brzóz; wciskając się w każdą komórkę ich pnia, gałęzi i liści, czujesz, jak drzewa pną się coraz wyżej. Traktują Cię jak eliksir życia. Czujesz delikatne mrowienie w stopach i dłoniach? To brzozy filtrują powietrze do najwyższego liścia. Udało się, drzewa są szczęśliwe. Podążasz dalej ścieżką usłaną igłami jodły, które delikatnie wbijają się w Twoje stopy, powodując przyjemne łaskotanie. Mrużysz oczy, spoglądając w górę i dostrzegasz najstarszy i największy dąb, który zna Silvę jak własną kieszeń. Ilość słoików na jego pniu równa się ilości gwiazd na niebie. Jego wygląd zdumiewa każdego przechodnia. Silne i kręte korzenie są głęboko osadzone w ziemi, niczym zakopany skarb. Szorstki i chropowaty pień utrzymuje na swoich ramionach koronę pełną splecionych gałązek oraz drobnych liści.

- Dzień dobry, Tlenie – przywitał się ciepło Dąb.
- Witaj, jak się czujesz? – zapytał zatroskany Tlen.
- Nie narzekam, choć nie liczę już godzin i dni, moje życie to oczekiwanie na Ciebie. Każdego wieczora zastanawiam się, czy wystarczy mi Ciebie do rana...
- Zawsze o Tobie pamiętam i będę pamiętał, jesteś moim przyjacielem.
- Jesteś, ale każdy ma swój czas... czuję się niepotrzebny, a z powodu starości i zmęczenia mam wrażenie, że pozbawiam Silvę radości. Chciałbym być tak wyjątkowy i niezastąpiony, a ja? W każdym parku jest mnóstwo zwykłych dębów, ba! rośniemy nawet przy tłocznych ulicach. Ty możesz być wszędzie, jesteś niewidzialny i potrzebny każdej żywej istocie. Ja znajduję się w tym samym miejscu od setek lat, wrosłem w tę skamieniałą ziemię i nie mogę się ruszyć choć na krok. Każdego poranka oglądam te same drzewa oraz czuję ten sam wilgotny mech pod korzeniami. W moim życiu nic się nie zmienia. Stoję w miejscu. Ty możesz podróżować, oglądać, dotykać, wąchać, poznawać i doświadczać, a ja?
- Nie powinieneś tak mówić, choć każdy z nas jest inny, wszyscy jesteśmy na swój sposób niezastąpieni. Jesteś potrzebny naturze. Twoja długowieczność jest symbolem witalności i życia, a Twoje owoce pozwalają na przeżycie zwierzętom. Wiewiórki uwielbiają Twoje żołędzie. Masz stabilne i silne korzenie, jesteś odporny na choroby, a dzięki Tobie powstaje wiele lekarstw. Dzięki Tobie ptaki wzbijają się coraz wyżej w powietrze, a ich gniazda pamiętają kilka pokoleń. Może nie dane jest ci wędrować, ale ja nie mogę się zatrzymać i osiąść. Jestem wiecznym wędrowcem, którego nikt nie pyta, czego potrzebuje, bo to jego wszyscy potrzebują.
- Masz rację, a czego potrzebujesz Tlenie?
- Ja...powiem następnym razem, do zobaczenia Dębie, muszę uciekać.
- Dziękuję Ci Tlenie za wszystko!

Powędrowałeś dalej, kontemplując temat rozmowy z Dębem. Zacząłeś się zastanawiać czego potrzebujesz, o czym marzysz, czego pragniesz?

Podążając w stronę słońca, czujesz, jak szyszki finezyjnie trzeszczą pod Twoimi stopami, a wysoka trawa delikatnie otula Twoje łydki.

Czujesz, że jesteś odprężony, a Twoje ciało ogarnął spokój; weź głęboki wdech i wydech, leżąc na plecach, przeciągnij się i otwórz oczy. Jeśli będziesz gotowy, możesz wstać.

Ćwiczenie 5. Jakim jestem drzewem?

Prowadzący prosi uczestników, aby w graficzny sposób przedstawili drzewo, które będzie odpowiadało im samym. Drzewo powinno mieć formę autoportretu uczestnika. Obraz powinien korespondować z postrzeganiem siebie. Uczestnicy będą tworzyć drzewo na folii malarskiej za pomocą farb bez użycia pędzli, mogą malować tylko dłońmi i stopami.

- **Uwaga metodyczna:** *Pamiętaj, aby zadbać o komfort wykonywanego ćwiczenia. Prace powinny być obszerne, zajmować całą przestrzeń folii. Prace będą odzwierciedlały uczestników, ich cechy charakteru, wygląd, doświadczenia, dlatego nie powinny podlegać ocenie.*

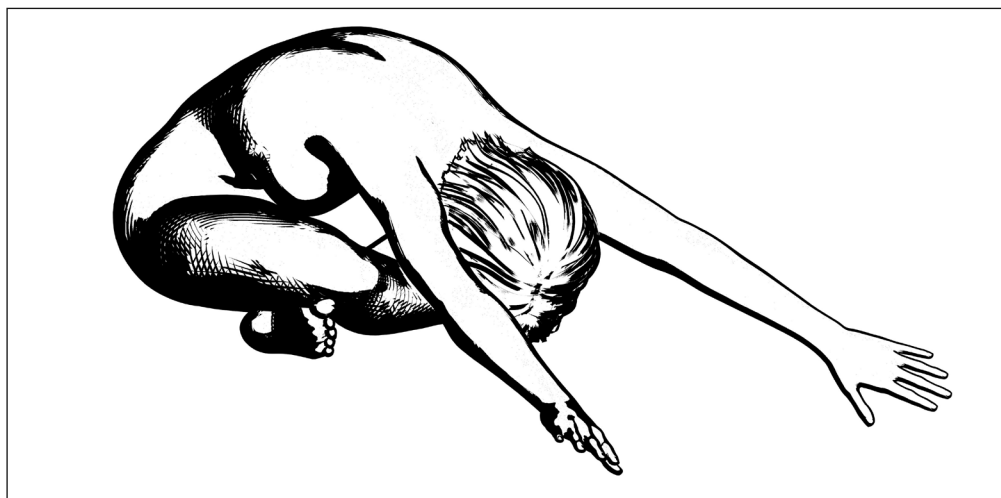
Ćwiczenie 6. Cztery pory roku

Prowadzący odczytuje tekst, a uczestnicy podążają za poleceniami, które usłyszą.

Tekst stymulacyjny: *Stań prosto i rozstaw nogi na szerokość bioder, a następnie weź głęboki wdech i wydech. Uspokój oddech. Wyobraź sobie, że jest wiosna, a Ty jesteś liściem, który rozkwita. Rozluźnij ręce, potrząsaj nimi, a następnie wpraw ramiona w ruch, po kilku sekundach zrób ruch okrężny głową. Przesuwaj energiczny ruch na tułów i nogi, aż całe Twoje ciało zacznie się poruszać. Rozkwitnij!*

Wróć do pozycji wyjściowej.

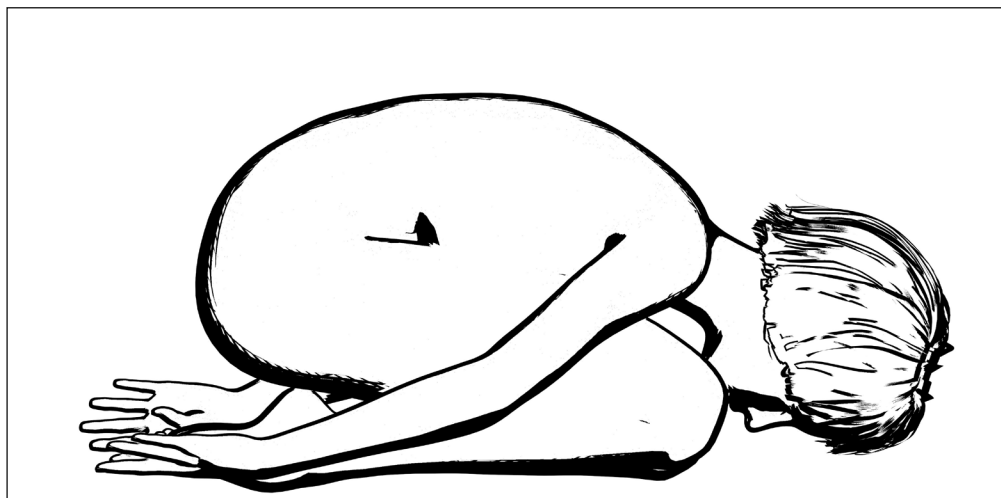
Jest lato, wygrzewasz się na słońcu, pozwalasz dotrzeć promieniom słonecznym do każdej części liścia. Połóż się wygodnie na macie, rozłóż ramiona na zewnątrz ciała, dłonie powinny być skierowane wewnętrzną stroną do sufitu. Rozluźnij wszystkie mięśnie. Ugnij nogi w kolanach. Zamknij oczy, zrelaksuj się. Pozostań w pozycji ok. 2 minut. Wróć do pozycji wyjściowej. Jest jesień, na zewnątrz temperatura spada, wiatr obija się o pnie drzew, a krople deszczu spływają powoli po liściach koloru bordo. Usiądź w siadzie skrzyżnym, podnieś ręce, zapleć palce dłoni, a następnie podnieś ręce nad głowę. Pochyl się tak, aby ręce i głowa dotykały podłogi (patrz: rys. 3).



Rys. 3

Nadeszła zima, mroźna i bezlitosna. Czujesz, jak płatki śniegu otulają Cię, tkając mroźną kołderkę. Uklęknij na podłodze, trzymaj kolana razem, a następnie usiądź pośladkami na piętach.

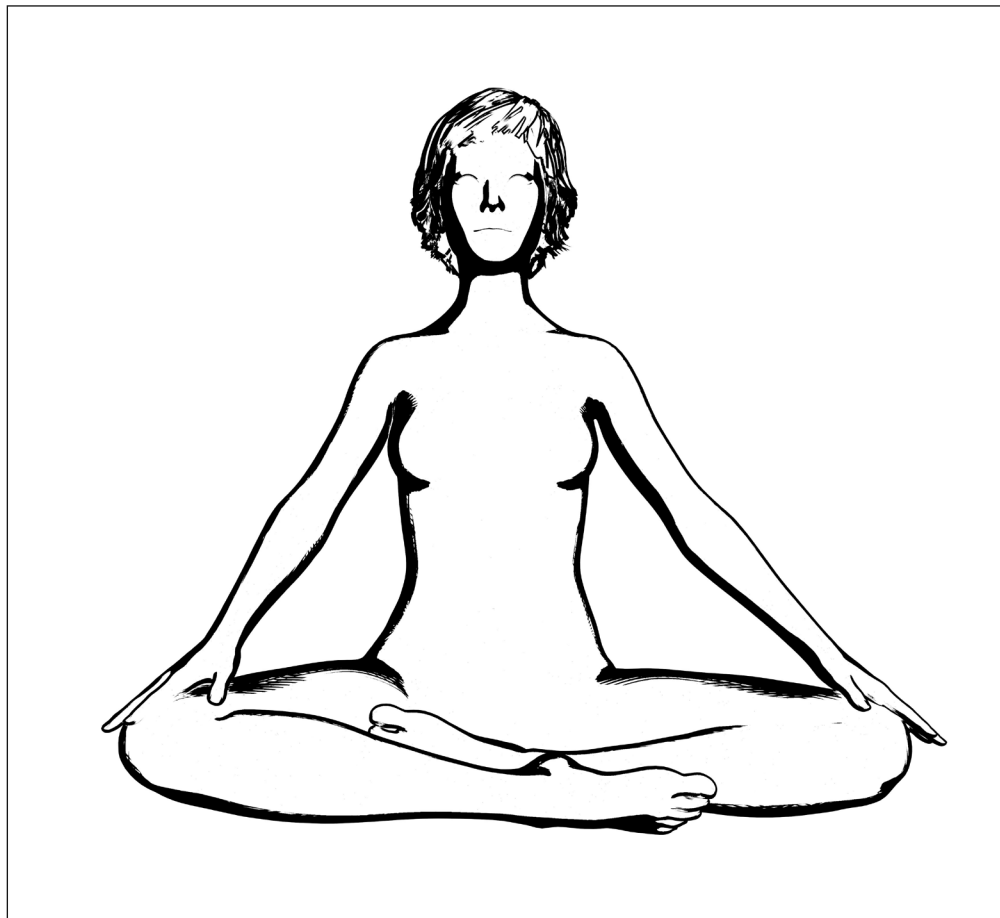
Wyciągnij się do góry tak, aby plecy były proste. Na wydechu zegnij się do przodu tak, aby klatka piersiowa i głowa opadły ku podłodze. Ramiona wyciągnij do tyłu obok ciała, połóż dłonie tuż obok stóp. Dłonie powinny być zwrócone stroną wewnętrzną do góry. (patrz: rys. 4).



Rys. 4

Ćwiczenie 7. Jakim Ty jesteś drzewem?

Prowadzący stymuluje uczestników za pomocą pytań opartych na paradoksie koan. Uczestnicy tkwią we wskazanej pozycji medytacyjnej lub w wygodnym siadzie skrzyżnym (patrz: rys. 5). Nie udzielają odpowiedzi na głos.



Rys. 5

Prowadzący zadaje następujące pytania:

- *Jakim jesteś drzewem?*
- *Czy Twój pień jest zdrowy i silny?*
- *W jakim miejscu rośniesz, gdzie jest Twoje miejsce?*
- *Dlaczego akurat w tym miejscu rośniesz?*
- *Kim byłbyś, gdyś nie był drzewem?*

Uzupełnienie teoretyczne: Scenariusz zajęć ma na celu redukcję napięć psychofizycznych, a także zdystansowanie się wobec problemów. Niezmiernie ważnym elementem prawidłowego przebiegu zajęć jest dobrowolność. Prace uczestników nie powinny podlegać ocenie. Podczas realizacji ćwiczeń należy zadbać o bezpieczeństwo. Prawidłowo wykonywane pozycje jogi mają wiele korzyści dla organizmu człowieka, przede wszystkim uspokajają oraz regulują oddech, redukują stres, wzmacniają równowagę ciała oraz niwelują złe samopoczucie. Prowadzący może zmodyfikować ćwiczenia lub dostosować je do predyspozycji grupy, pamiętając o nadrzędnym założeniu relaksacji, jakim jest rozluźnienie ciała i umysłu.

KONSPEKT 3. KRZESŁO

Temat: Krzesło

Cel nadrzędny: wypracowanie obrony przed stresorami poprzez wpływanie na nie.

Cele terapeutyczno-rozwojowe: doświadczenie akceptacji sytuacji trudnych i uciążliwych, koordynacja ruchowa, odprężenie, wzmocnienie.

Zastosowane rodzaje relaksacji: elementy oparte na relaksacji progresywnej E. Jacobsona, metody oparte na ćwiczeniach oddechowych, elementach jogi, elementach wizualizacji.

Czas trwania: 40 min.

Organizacja przestrzeni: uporządkowana, bezpieczna przestrzeń. Pomieszczenie powinno być pozbawione ławek i przedmiotów utrudniających swobodne poruszanie się uczestników zajęć.

Materiały: koce lub maty dla każdego uczestnika, kilka krzeseł (jedno na parę), odtwarzacz muzyki.

Ćwiczenie 1. Wprowadzenie w temat

Prowadzący, za pomocą poniższego tekstu, przedstawia wiodący temat spotkania. Uczestnicy wybierają dowolne miejsce na podłodze i podążają za wysłuchanym tekstem.

- **Uwagi metodyczne:** *Pamiętaj, aby tekst był odczytywany wolno i wyraźnie. Pozwól na dokładne wykonanie każdego ćwiczenia. Wszystkim zadaniom powinna towarzyszyć lekka, cicha muzyka. Zamieszczone propozycje z łatwością znajdziesz w Internecie.*

Proponowane utwory muzyczne

Buena Vista Social Club – Chan Chan

Sun Kil Moon – You Are My Sun

Sun Kil Moon – Half Moon Bay

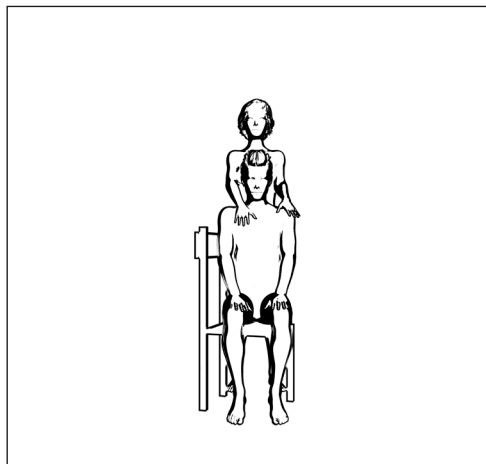
Sibylle Baier – The End

Lilium – Sleep Inside

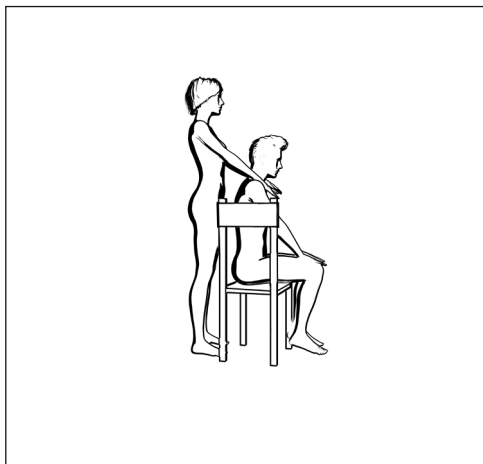
Tekst wprowadzający: Usiądź skrzyżnie i zamknij oczy. Wyobraź sobie, że co dzień od 8.00 rano rozpoczynasz niekończący się czas swojej pracy. Stoisz w klasie, czasem wsunięty pod ławkę, innym razem niedbale ustawiony w kącie. Co dzień, przez nieskończone ilości godzin dźwigasz na swoich barkach uczniowskie troski. Ktoś każdego dnia, od poniedziałku do piątku, opiera się na Tobie, zasiada, podsuwa pod blat biurka, trąca zdrętwiałe nogi. Każdego szkolnego dnia unosisz na siedzisku szereg spóźnień i nieprzygotowań. Jedni narzekają na niewygodę, inni uparcie próbują zmienić Twój kształt. Nie możesz nic powiedzieć, nie możesz zaprotestować. Jesteś tylko klasowym... **krzesłem**, które zużywa się, brudzi i męczy pod ciężarem ludzkich ciał. Mimo to każdego dnia wspierasz, pomagasz i służysz wymagającym uczniom. Ty najlepiej wiesz, jak odrabiają swoje ciężkie życiowe lekcje, jak ich sylwetki chylą się nad stertą zapisanego papieru, kręgosłupy wiją się, garbią i kurczą pod ociężałymi głowami. Widzisz to?

Teraz powoli otwórzcie oczy i dobierzcie się w pary.

Każda para używa jednego krzesła. Jedna osoba wciela się w rolę „ucznia” i siada na krześle, druga służy jako „oparcie”, staje za plecami kolegi/koleżanki (patrz: rys. 6). Zadaniem „oparcia” jest pomóc „uczniowi” przyjąć prawidłową postawę siedzącą. Każdemu ruchowi towarzyszy głęboki, miarowy wdech i wydech. Prowadzący prezentuje zakres ruchów, uczniowie wykonują ćwiczenia (patrz: rys. 7–9).



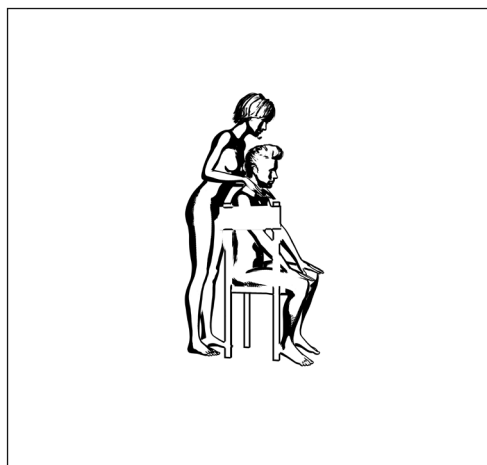
Rys. 6



Rys.7



Rys. 8



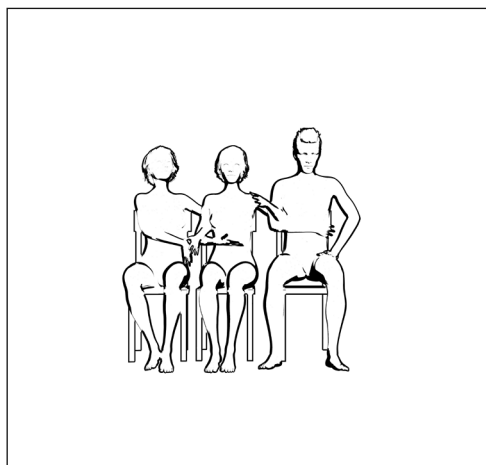
Rys. 9

Ćwiczenie 2. Równoważnia grupowa

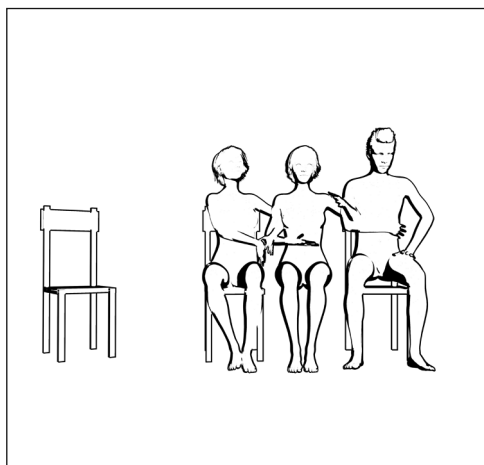
Uczestnicy siadają w kręgu na krzesłach. Prowadzący odczytuje polecenie.

Tekst stymulacyjny: *Pomyśl, jak wiele wysiłku musi podjąć krzesło ugniatane i uginane pod ciężarem ludzkich ciał. Spróbuj wyobrazić sobie moc, z jaką krzesło podtrzymuje ludzkie ciała. Czasem łatwiej jest wspólnie zebrać siły i zdjąć z siebie cały ciężar. Chwyćcie się pod ramiona w mocnym uścisku. Za moment wysunę spod was krzesła, a Wy – mocni, silni, wzajemnie wspierani, musicie zachować swoją siedzącą pozycję niczym wytrwałe i nieugięte krzesło.*

Prowadzący włącza spokojną muzykę. Uczniowie chwytają się pod ręce i zamykają oczy (patrz: rys. 10). Prowadzący sprawdza prawidłowość uchwytu, a następnie chodzi cicho wokół okręgu i zabiera spod wybranego ucznia krzesło, do momentu, w którym tylko jedna osoba zostaje w pozycji siedzącej na swoim krześle. Zadaniem grupy jest jak najdłuższe utrzymanie pozycji (patrz: rys. 11).



Rys. 10



Rys. 11

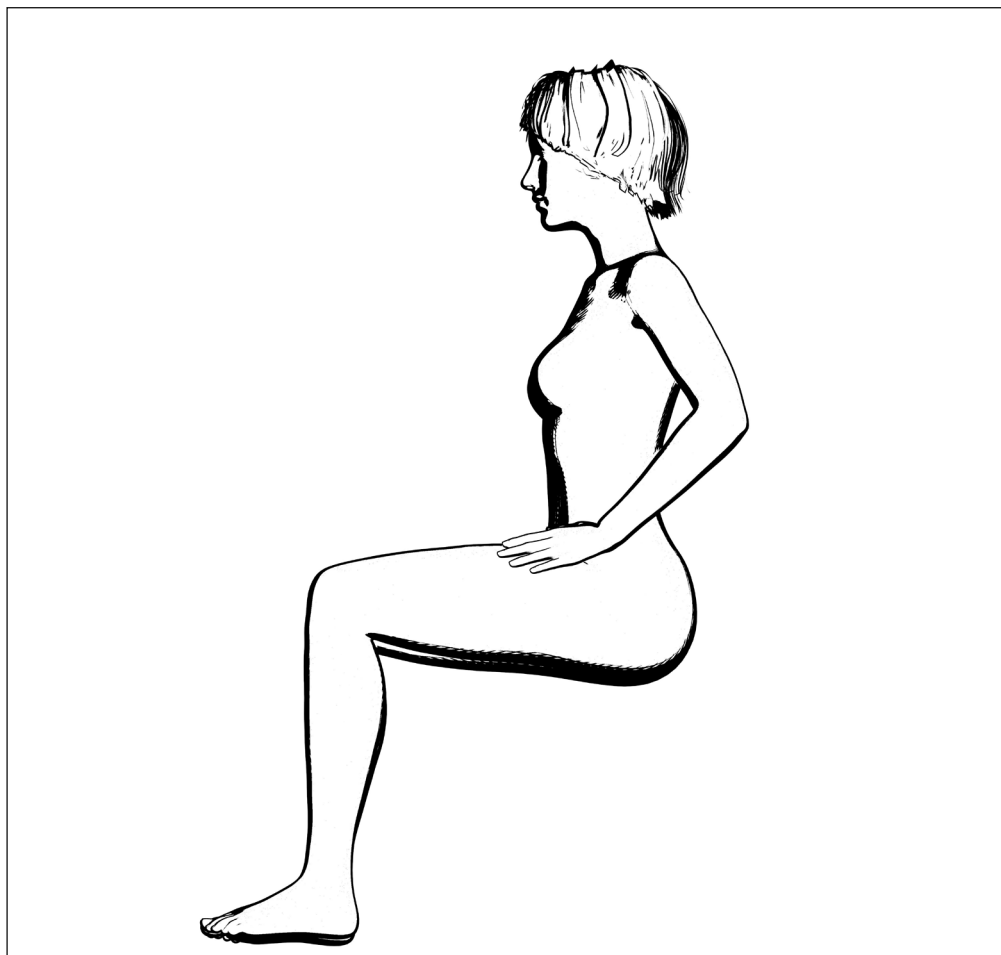
Zadanie powtórz dwukrotnie, zmieniając kolejność wysuwanych krzeseł.

Ćwiczenie 3. Samodzielna równoważnia

Uczestnicy stają pod ścianą, prowadzący odczytuje instrukcję.

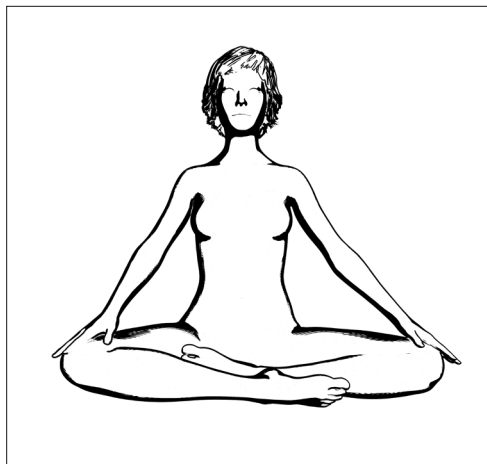
Tekst stymulacyjny: Zamknij oczy i pomyśl, że jesteś krzesłem. Dla swojego wzmocnienia potrzebujesz więcej treningu. Oprzyj plecy o ścianę, a następnie przyjmij siedzącą pozycję. Spróbuj oddychać wolno i miarowo. Bierz głęboki wdech i wydech. Pozwól swoim myślom ulotnić się i odpłynąć. Możesz myśleć o krzesłach – ich kształtach, postawach, figurach i gabarytach. Na mój sygnał powoli unieś się ku górze, stań na palcach i wyciągnij ręce.

Uczestnicy zamykają oczy i kilkakrotnie pod opieką prowadzącego powtarzają ćwiczenie. Za każdym razem nieco wydłuża się czas zachowania pozycji (od 20 sekund do 1 minuty). Po każdym wysiłku pozwól na kilka sekund odpoczynku (patrz: rys. 12).

**Rys. 12**

Ćwiczenie 4. Rozluźnianie

Uczniowie zajmują dowolną przestrzeń na podłodze, siadają na matach lub kocach. W tle słyszać cichą, wolną muzykę. Prowadzący wolno odczytuje instrukcję. Pomaga w prawidłowym wykonaniu ćwiczeń zgodnie z poniższymi ilustracjami (patrz: rys. 13–15).



Rys. 13



Rys. 14

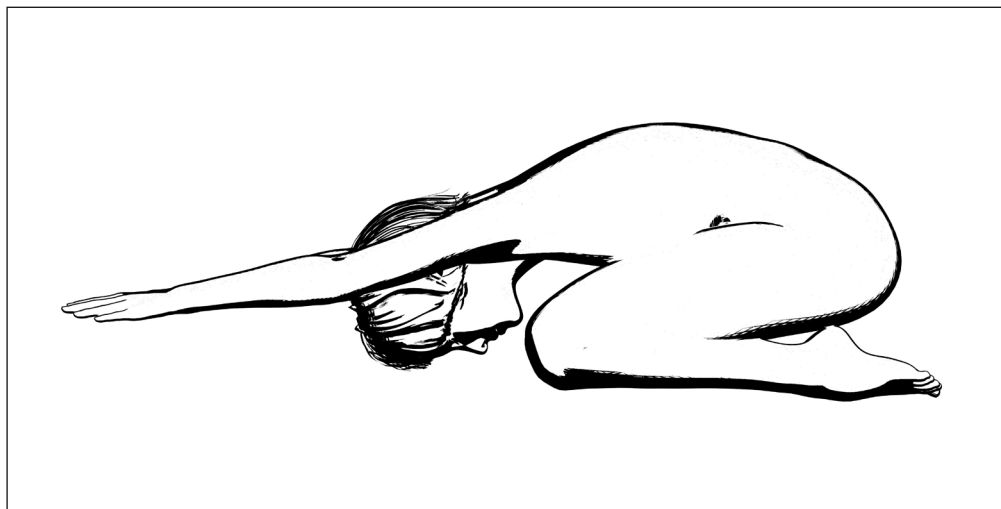


Rys. 15

Twój dzień pracy i treningów minął. Usiądź skrzyżnie, wyprostuj plecy i weź 5 głębokich wdechów i wydechów. Dziś już niczego nie musisz dźwigać na swoich barkach. Wykonaj delikatne okrążenia barkami do przodu... i do tyłu. Teraz uklęknij, chwyć swoje łydki i kciukami wywiń je maksymalnie na zewnątrz, a następnie usiądź, wolno pochyl się, połóż tułów na kolana, czoło oprzyj o podłogę, ręce wyciągnij mocno przed siebie.

Poczuj, jak rozciąga się twój kręgosłup, lędźwie, palce u rąk, barki. Nie odrywaj pięt od pośladków. Zamknij oczy i oddychaj miarowo.

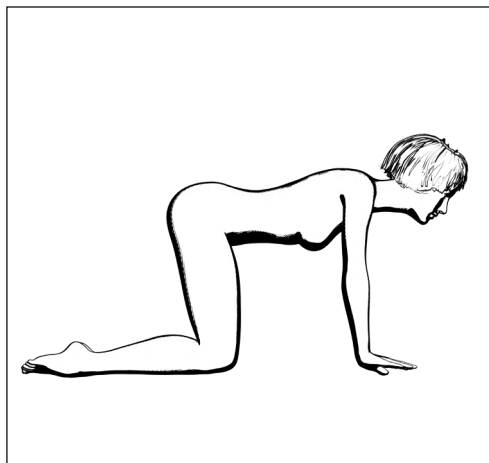
Odczekaj w pozycji 1 minutę (patrz: rys. 16).



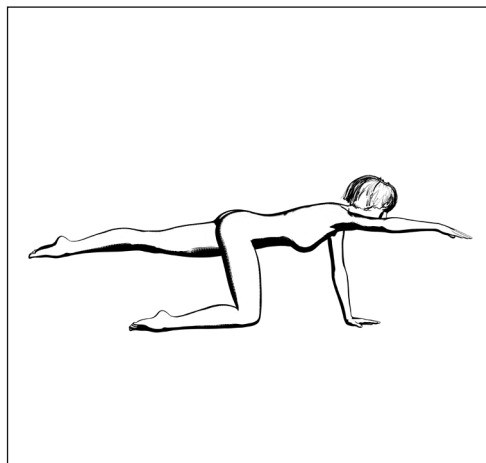
Rys. 16

Teraz powoli unieś głowę, przejdź do kłęk podpartego i wygnij swój koci grzbiet. Nic na nim nie ciąży, Raz wypukły... raz wklęsły, gibki, swobodny. Wyciągnij i wyprostuj lewą ręką oraz prawą nogę. Policz do dziesięciu... Teraz wyciągnij prawą rękę i lewą nogę – znów policz.

Powtórz ćwiczenie dwukrotnie (patrz: rys. 17, 18).



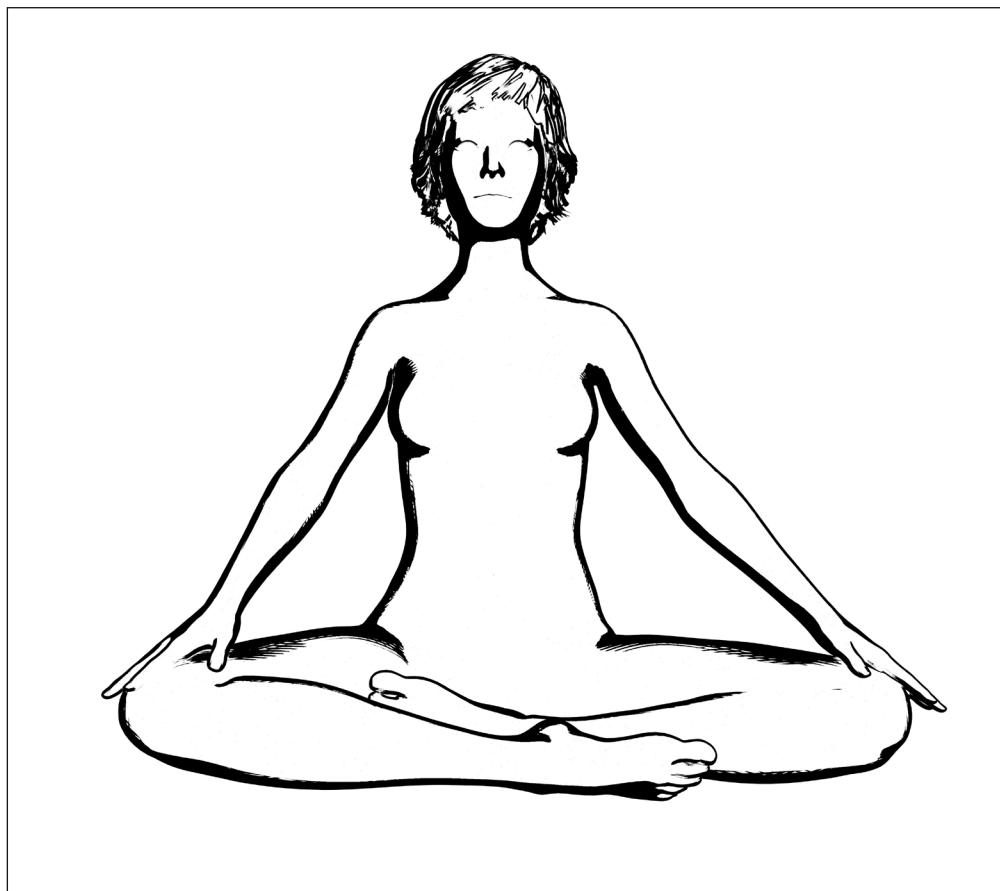
Rys. 17



Rys. 18

Uklęknij, ponownie chwyć swoje łydki dłońmi i wywiń je na zewnątrz. Kiedy to zrobisz, delikatnie odkładaj swoje ciało do pozycji leżącej. Staraj się utrzymywać zgięcie w kolanach. Ręce przenieś proste za głowę lub trzymaj je wzdłuż ciała. Poczuj, jak wyciągają się Twoje uda. Przepracowane nogi krzesła nabierają elastyczności i witalności.

Utrzymaj pozycję przez 1 minutę (patrz: rys. 19).



Rys. 19

Teraz połącz się swobodnie na plecach, ręce wyprostuj wzdłuż tułowia, wewnętrzną stronę dłoni skieruj ku górze. Oddychaj miarowo. Pomyśl o tym, jakim krzesłem jesteś. Bujanym fotelem? Leżakiem plażowym? A może biurowym krzesłem obrotowym z wygodnym oparciem? Spróbuj dostrzec jak najwięcej szczegółów. Przyjrzyj się sobie. Czy Twoja obecność sprawia przyjemność innym? Czy możesz dzielić się sobą i swoją radością? Czy twoja konstrukcja może być wsparciem dla innych? Odczuj swoją wygodę, a kiedy całą ją pochłoniesz, powoli otwórz oczy, obróć się na prawy bok, podeprzyj dłońią i usiądź.

ĆWICZENIA TYPU II („SENSORYCZNE”)

KONSPEKT 4. NOTATNIK

Temat: Notatnik

Cel nadrzędny: wypracowanie obrony przed stresorami poprzez uodparnianie na nie.

Cele terapeutyczno-rozwojowe: porządkowanie zgromadzonych emocji i doznań, doskonalenie nazywania odczuwanych emocji oraz redukcja napięć psychofizycznych.

Zastosowane rodzaje relaksacji: metody oparte na doznaniach sensorycznych, ćwiczeniach oddechowych, pracy z wyobraźnią oraz wizualizacjami.

Czas trwania: 50 min.

Organizacja przestrzeni: uporządkowana, bezpieczna przestrzeń pozbawiona przedmiotów utrudniających swobodne poruszanie się.

Materiały: papier ścierny (kilka plastrów), bibułka karbowana, kartki z zeszytu, kartki z bloku rysunkowego, bloki techniczne, kolorowy karton formatu A1, papier śniadaniowy, bloczek do notatek, papier z wypukłą teksturą, rolka papieru toaletowego, kalka, klej, taśmy klejące, kolorowe tasiemki, dłutko, dziurkacz, gazety, kartony, pachnące kartki (pamiętnik, papeteria, wyperfumowane kartki rysunkowe), nożyczki (kilka sztuk).

Ćwiczenie 1. Wirująca gazeta

Prowadzący rozdaje uczestnikom pachnące kartki z pamiętnika lub arkusze papeterii. Zadaniem uczestników jest wążchanie papieru z zamkniętymi oczami. Celem ćwiczenia jest regulacja i uspokojenie oddechu przy stymulacji zapachowej.

Ćwiczenie 2. Galimatias

Prowadzący prosi uczestników, aby usiedli w kręgu, a następnie rozdaje każdemu wylosowany kawałek papieru:

- papier ścierny;
- bibułka karbowana;
- kartka z zeszytu;
- kartka z bloku rysunkowego;
- kartka z bloku technicznego;
- kolorowy karton;
- kartka z bloczku do notatek;
- papier z teksturą;
- papier toaletowy.

Zadaniem uczestników jest zapoznanie się z wylosowanym obiektem poprzez swoje zmysły: węch, dotyk, wzrok, słuch, a następnie opowiedzenie pozostałym uczestnikom swoich wrażeń z uwzględnieniem ludzkich cech charakteru, które posiada wybrany papier.

■ **Uwaga metodyczna:** *Podążaj za możliwościami grupy, pozwalając na uwolnienie się twórczej ekspresji. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczenia pojawi się kłopot i trudność w zrozumieniu polecenia, możesz podać przykłady, które ułatwią uczestnikom wykonanie zadania:*

Kartka z bloku technicznego jest sztywna, co może oznaczać konsekwencje w swoich działaniach.

Karbowana bibuła ma falowaną strukturę, co może oznaczać, że lubi zmiany.

Papier ścierny jest twardy i chropowaty, co może oznaczać niedostępność lub szorstkość w kontaktach interpersonalnych.

Ćwiczenie 3. Uliczna gazeta

Prowadzący rozdaje uczestnikom po jednej kartce z gazety dużego formatu, a następnie prosi, aby usiedli w wygodnych pozycjach i słuchali czytanego tekstu.

Tekst stymulacyjny: *Usiądź w wygodnej pozycji i podążaj za wskazówkami lektora. Weź głęboki wdech i wydech. Policzb do 10, obserwując, jak Twój oddech uspokaja się i reguluje. Weź do rąk gazetę, która znajduje się przed Tobą, podnieś ją do góry, usiądź w pozycji wyprostowanej. Czujesz, jak wszystkie Twoje mięśnie się wydłużają? Wyobraź sobie, że jest gorąco, a liczne promienie słońca okalają Twoją głowę. Gazeta, którą trzymasz*

ochrania Cię, nie przepuszczając promyków. Gazeta daje Ci poczucie bezpieczeństwa i azyl przed wysoką temperaturą. Zamknij oczy i opuść delikatnie gazetę, aby znalazła się przed Tobą. Usiądź w siadzie skrzyżnym, a następnie pochyl tułów i głowę tak, aby znalazły się w pozycji równoległej do podłogi. Wyobraź sobie, że siedzisz na trawie, zapach polnych kwiatów uderza Twoje nozdrza, a delikatny wiatr muska Twoje policzki. Wyprostuj ręce i sięgnij po gazetę, poruszaj nią dowolnie w tempie letniego wiatru, który czujesz. Opuść gazetę i wróć do pozycji wyjściowej, weź głęboki wdech i wydech, uspokój swój organizm. Usiądź wygodnie i zamknij oczy, wyobraź sobie, że pada silny, zimny deszcz, krople uderzają o Twoje rzęsy, spływają po policzkach, wpadając do ust. Czujesz smak deszczu? Jaki jest? Chwyć gazetę i unieś ją nad głowę, jakby stanowiła parasol i ochraniała Cię przed strugami deszczu. Unieś gazetę z wyprostowanymi rękoma, unieś ją jak najwyżej, a następnie powoli opuść, zginając ręce w łokciach tak, aby gazeta delikatnie dotykała czubka Twojej głowy. Powtórz tę czynność kilka razy. Czujesz, że silna ulewa powoli ustaje, ale wiatr zaczyna wiać coraz szybciej i mocniej. Chwyć w dłonie gazetę, a następnie wyciągnij ręce przed siebie, podnieś dynamicznie gazetę do góry, a następnie opuść. Powtórz czynność 4 razy, następnie, startując z pozycji wyjściowej, przesun gazetę w prawo, a potem w lewo, przechylając swoje ciało. Poruszaj gazetą w rytm wiatru. Słyszysz, jak szeleści? Teraz podnieś ręce do góry z uniesioną gazetą, wykonaj rękoma okrężny ruch, jakby wiatr układał się w trąbę powietrzną. Opuść gazetę, pozostań w wygodnej pozycji, oddychaj. Czujesz, że na Twoim ciele pojawia się gęsia skórka? Przez wiatr zrobiło się zimno. Usiądź z wyprostowanymi nogami tak, aby tułów i nogi stanowiły kąt prosty. Robi się coraz zimniej, podkurcz nogi do klatki piersiowej. Weź do rąk gazetę i okryj się nią jak kołderką, która otuli całe Twoje ciało. Zrób okrężny ruch głową, opuść nogi tak, żeby nie spadła gazeta – jeżeli czujesz, że kołderka Cię ogrzała, możesz wstać.

■ **Uwaga metodyczna:** W ramach dodatkowej stymulacji możesz przygotować nagrania dźwiękowe zjawisk atmosferycznych opisanych w tekście.

Ćwiczenie 4. Papierowy krąg

Prowadzący prosi uczestników, aby stanęli w kręgu, wręcza wybranej osobie kartkę z notatnika. Zadaniem uczestników jest podążanie za poleceniami prowadzącego.

Tekst stymulacyjny: Wyobraź sobie, że trzymasz w ręku lekkie piórko, podaj je osobie obok tak, aby nie spadło na podłogę i nic mu się nie stało (w ten sposób każdy kolejny uczestnik podaje kartkę następnej osobie).

Wyobraź sobie, że trzymasz w ręku żelazną kulę, która jest bardzo ciężka. Spróbuj ją przetoczyć do osoby, która stoi naprzeciwko Ciebie (w ten sposób każdy kolejny uczestnik podaje kartkę następnej osobie).

Wyobraź sobie, że masz w ręku małe pisklę, które jest bezbronne i bardzo delikatne, podaj je osobie, która stoi obok Ciebie (w ten sposób każdy kolejny uczestnik podaje kartkę następnej osobie).

Wyobraź sobie, że trzymasz w ręku kaktusa, którego należy podać nieruchomo, aby nie ukłuł Cię w rękę (w ten sposób każdy kolejny uczestnik podaje kartkę następnej osobie).

Wyobraź sobie, że trzymasz w ręku piłkę plażową – rzuć ją do osoby, która stoi naprzeciwko Ciebie.

Jeżeli wszyscy podali sobie kartkę, ćwiczenie dobiega końca.

Ćwiczenie 5. Książka emocji

Prowadzący wręcza każdemu uczestnikowi blok rysunkowy. Zadaniem uczestników jest skonstruowanie książki „wyklejanej nastrojami”. Każdy pracuje indywidualnie. Uczestnicy mają do dyspozycji arkusze o różnej strukturze, dopasowują je samodzielnie do nastroju wywołanego stymulacją dźwiękową.

- **Uwaga metodyczna:** Każda strona książki może być odzwierciedleniem jednego nastroju, wspomnienia lub mieszanką kilku, projekt zależy od wykonawcy. Uczestnicy samodzielnie wybierają materiały, którymi wyklejają poszczególne kartki. Prowadzący może wybrać kilka utworów muzycznych o niejednorodnych tonacjach.

Ćwiczenie 6. Redaktor

Jako podsumowanie poprzedniego ćwiczenia, zadaniem uczestników będzie zszywanie zaprojektowanej przez siebie książki zgodnie z instrukcjami prowadzącego.

Tekst stymulacyjny: Masz przed sobą pojedyncze kartki, każda z nich jest złożona z różnych elementów, które przedstawiają Twoje nastroje. Ułóż wszystkie arkusze przed sobą, przyjrzyj się im uważnie. Są różne, tak jak Twoje emocje. Masz szansę je teraz uporządkować, zastanów się nad kolejnością. Przyjrzyj się każdej kartce, jakie emocje przedstawiają? Co czujesz? W jaki sposób chciałbyś/chciałabyś je skatalogować, jak ma wyglądać Twoja książka? Zacznij od ułożenia stron w odpowiedniej kolejności. Następnie zrób dłutkiem dwie równoległe dziurki z lewej strony arkuszy papieru i przewlec przez nie kolorową tasiemkę, która połączy wszystkie strony Twojej książki, jakby wiązała Twoje emocje w jedną całość.

- **Uwaga metodyczna:** Pozwól uczestnikom na indywidualną pracę i dowolność w realizacji ćwiczenia. Do wykonania zadania będą potrzebne następujące materiały:

blok rysunkowy, klej, taśmy klejące, kolorowe tasiemki, dłutko, dziurkacz, arkusze papieru o różnej fakturze i gramaturze (papier ścierny, papier techniczny, bibułka karbowana, bibułka gładka, papier toaletowy, kolorowy papier, papeteria, papier śniadaniowy, tektura, papier prezentowy, szary papier, kalka, papier z fakturą, fiszki, kartki kolorowej gazety, chusteczki higieniczne, kolorowe kartki).

KONSPEKT 5. PUDEŁKO CZEKOLADEK

Temat: Pudełko czekoladek

Cel nadrzędny: wypracowanie obrony przed stresorami poprzez uodparnianie na nie.

Cele terapeutyczno-rozwojowe: wzbudzanie poczucia bezpieczeństwa i zaufania, porządkowanie zgromadzonych emocji i doznań oraz redukcja napięć psychofizycznych.

Zastosowane rodzaje relaksacji: metody oparte na doznaniach sensorycznych, ćwiczeniach oddechowych, pracy z wyobraźnią i wizualizacjami.

Czas trwania: 60 min.

Organizacja przestrzeni: uporządkowana, bezpieczna przestrzeń pozbawiona przedmiotów utrudniających swobodne wykonywanie ćwiczeń.

Materiały: olejek eteryczny o zapachu cynamonu, olejek zapachowy do ciasta (śmietankowy, cytrynowy), płatki róży, tabliczka czekolady, wacik nasączony miodem, płyn do kąpieli o dowolnym zapachu, świeca zapachowa, torebka herbaty ziołowej (mięta; pokrzywa), masa solna, celofan, rysunkowy papier kolorowy, folia aluminiowa, wstążki, sznurki, koraliki, papier do pieczenia, bibułki karbowane, folia bąbelkowa, czekoladki/cukierki czekoladowe.

Ćwiczenie 1. Koło fortuny

Prowadzący prosi, aby uczestnicy usiedli w kręgu, zamknęli oczy, a następnie wylosowali z worka pachnący przedmiot. Zadaniem uczestników jest wyobrażenie sobie smaku wylosowanego przedmiotu poprzez stymulacje zapachową. Uczestnicy mogą wylosować z magicznego woreczka:

- olejek eteryczny o zapachu cynamonu;
- olejek zapachowy do ciasta (śmietankowy, cytrynowy);
- płatki róży;
- kostka czekolady;
- wacik nasączony miodem;
- płyn do kąpieli o dowolnym zapachu;
- świeca zapachowa;
- torebka herbaty ziołowej (mięta; pokrzywa).

Ćwiczenie 2. Ulubiony smak czekoladki

Prowadzący prosi uczestników, aby dobrali się w pary. Uczestnicy ruchem ciała wyrażają smak ulubionej czekoladki. Zadaniem partnera jest podjęcie próby odgadnięcia i nazwania przedstawianego smaku, następnie uczestnicy zamieniają się rolami.

Ćwiczenie 3. Fabryka czekoladek

Prowadzący rozdaje uczestnikom porcje masy solnej, a następnie prosi, aby każdy zdjął buty i skarpetki. Uczestnicy ugniatają stopami masę solną jako surowiec, z którego powstaną czekoladki. Podczas ugniatacia ciasta, uczestnicy słuchają tekstu o fabryce czekoladek. Ćwiczeniu towarzyszy cicha muzyka.

Tekst stymulacyjny: *Manufaktura pralinek państwa Petersonów to wyjątkowa, jedyna na świecie fabryka czekoladek, w której nie pracują maszyny, tylko ludzie pełni pasji i wyczucia smaku. Przejście przez ogromne, czerwone drzwi stanowi początek wyjątkowej podróży. Mijając próg fabryki, opuszcza się zwykły, przeciętny, dosyć niesmaczny świat, a wkracza się w fantastyczną krainę czekolady. Wszystkie wytwory państwa Petersonów są unikalne, dlatego nie płaci się za nie pieniędzmi, tylko szczerym uśmiechem. Po lewej stronie widać wielkie kadzie wrzącego mleka, do których trafiają ziarna kakaowca i cukier, wszystkie składniki mieszane są specjalnymi, drewnianymi łopatkami. Strumienie gorącej czekolady wpływają rynienkami do podziemnych pomieszczeń, gdzie bezpośrednio wpadają do foremek w przeróżnych, dziwacznych kształtach zaprojektowanych przez pracowników. Płynne pralinki trafiają następnie do mroźnego pomieszczenia, w którym zastygają. Ostatni etap obróbki należy do pracowników z najdłuższym stażem. Starsza pani dopieszcza ostatnie szczegóły, nadając czekoladkom wyjątkowe kształty. Patrząc przez dziurkę od klucza, można dostrzec, że staruszka doprawia pralinki z pasją i życzliwością, a na koniec obsypuje je odrobiną szczęścia, odczuwanego przez człowieka zaraz po zjedzeniu. To miejsce jest wyjątkowe, przepełnione źródłami czekolady, spiralami posypek, kadiami mleka i baliami pełnymi smakowitych polew.*

Podążając za wskazówkami ekspertów, możesz przyrządzić swoją idealnie pyszną pralinę. Masz przed sobą czekoladową masę z ziaren kakaowca, mleka, masła, cukru i miodu. Aby trufle rozplływały się w ustach, a ich smak przenikał wszystkie kubki smakowe, musisz zacząć proces wyrabiania czekoladowej masy od dotykania jej swoimi opuszkami palców. Kiedy poczujesz, że kremowa masa staje się bardziej miękka i puszysta, zacznij ją ugniatać dwiema stopami, aby ciasto zrobiło się ciepłe. Czujesz delikatne mrowienie w Twoich stopach? To dobrze! Teraz zacznij rolować ciasto jedną stopą, a następnie wykonaj czynność drugą stopą. Przyszedł czas na formowanie czekoladek, jaki jest Twój wymarzony kształt pralinki? Oddziel z ciasta kawałek i zacznij formować dowolny kształt. Wykorzystaj całą masę, tworząc dowolne kształty i konstrukcje.

Ćwiczenie 4. Ja jako czekoladka

Prowadzący prosi, aby uczestnicy położyli się. Zadaniem każdego jest owinięcie woreczka z mąką lub piaskiem ozdobnymi materiałami. Podczas owijania uczestnicy mogą posługiwać się jedynie stopami. Prowadzący daje do dyspozycji: celofan, papier kolorowy, folię aluminiową, wstążki, sznurki, koraliki, papier do pieczenia, bibułki karbowane, folię bąbelkową. Uczestnicy wyobrażają sobie, że owijają w specjalne firmowe papierki czekoladki ich produkcji, mogą zaprojektować wzór opakowania, kształt oraz formę.

Ćwiczenie 5. Bombonierka

Uczestnicy przyjmują wygodną pozycję, prowadzący odczytuje tekst stymulacyjny.

Tekst stymulacyjny: *Połóż się, przyjmij wygodną pozycję. Zamknij oczy, oddychaj spokojnie, poczuj wszystkie części ciała, które stykają się z matą, połóż ręce wzdłuż ciała, dotknij lewą dłońią maty, a prawą ulóż na brzuchu na wysokości pępka.*

Wyobraź sobie, że świat to bombonierka, a ludzie to wyjątkowe czekoladki o różnych smakach, kształtach, zapachach i strukturze. Każda z nich jest inna, dlatego wszystkie są wyjątkowe. W pudełku czekoladek można spotkać pękate, wypełnione czekoladą pralinki, skromne, zawsze owinięte w sreberko o smaku białej czekolady z leśnymi owocami, okrągłe z dodatkiem papryczki chili, barylki z niespodzianką w środku oraz wiele innych niepowtarzalnych czekoladek. Magia świata bombonierki polega na tym, że jest nieznany i nieprzewidywalny. Poznanie wybranej czekoladki jest nadzwyczajnym doświadczeniem przypominającym plemienny rytuał. Wyobraź sobie, że spośród tak wielu smaków i kształtów możesz wybrać swój, wyjątkowy oraz jedyny w całym pudełeczku. Zastanów się, jaką jesteś czekoladką, czym wypełnione jest Twoje wnętrze? Jaki jest Twój smak, czujesz go na języku, jest przejrzysty czy mieszany? Jeżeli wiesz, jaki jest Twój smak, podelektuj się nim chwilę. Teraz zaprojektuj swój kształt, formę i konstrukcję, możesz stworzyć wzór pasujący do Ciebie. Jesteś oblany mleczną czekoladą czy obsypany drobnymi wiórkami owocowymi? Pasujesz do bombonierki i innych czekoladek swoim smakiem i kształtem? Nie odpowiadaj głośno, zastanów się chwilę, w którym miejscu bombonierki chciałbyś się znaleźć? Obok jakich pralinek chciałbyś leżeć? Tych podobnych do Ciebie czy kompletnie innych? Co Ci się najbardziej podoba w byciu czekoladką, a co wzbudza Twoje wątpliwości?

Weź głęboki wdech i wydech, a następnie policz do 10, uspokój oddech. Zaciśnij w pięć lewą rękę, po kilku sekundach rozluźnij, zrób teraz to samo z prawą ręką. Wciągnij brzuch, jakbyś chciał wciągnąć całe powietrze znajdujące się w Twoim organizmie. Rozluźnij mięśnie brzucha. Odpocznij. Ugnij lewą nogę w kolanie, powtórz czynność z prawą nogą. Postaraj się przyciągnąć stopy jak najbliżej pośladków, odpocznij, rozluźnij

mięśnie. Ułóż nogi w wygodnej pozycji. Delikatnie podnieś brwi i opuść, uśmiechnij się i obliż usta językiem od prawego do lewego kącika ust.

Otwórz oczy, kiedy będziesz gotowy – usiądź.

Ćwiczenie 5a. Książka kucharska

Każdy indywidualnie otrzymuje kartę pracy, na której tworzy swój przepis na idealną czekoladkę (patrz: załącznik nr 2). Uczestnicy muszą uwzględnić wszystkie składniki i odpowiednie proporcje, aby mogła powstać wyjątkowa czekoladka (np. szczypta słodyczy, 1 kg życzliwości, dwie łyżeczki miłości, 300 g asertywności itd.). Po skończonym ćwiczeniu prowadzący zbiera wszystkie przepisy, łącząc je w jedną wspólną księgę kucharską.

■ **Uwaga metodyczna:** Ćwiczenie wyzwala ekspresję twórczą, jego wyjątkowość polega na abstrakcji. Prowadzący powinien podążać za grupą, jej możliwościami i potrzebami, jeżeli uczestnicy będą mieli kłopot z realizacją ćwiczenia, prowadzący może zaprezentować przykłady wcześniej ułożonych przepisów, bądź wypisać na planszy różne składniki, z których uczestnicy będą mogli wybrać te odpowiadające ich czekoladkom.

Ćwiczenie 6. Smaki świata

Prowadzący prosi uczestników, aby usiedli w wygodnej pozycji, a następnie zamknęli oczy. Odczytuje tekst stymulacyjny.

Tekst stymulacyjny: *Usiądź wygodnie, aby nic nie odwracało Twojej uwagi i nie krępowало Twojego ciała. Weź głęboki wdech i wydech, poczuj, jak Twój organizm powoli staje się spokojny i opanowany. Wyobraź sobie, że jest słoneczne lato, które otula Twoją twarz promieniami słońca, leżysz na jaskrawozielonej polanie, kępki trawy delikatnie muskają Twoje łydki, a stopy są zroszone kroplami porannego deszczu. Czujesz, że jest Ci przyjemnie ciepło, ogarnia Cię spokój i harmonia. Weź głęboki wdech i wydech, zauważ, co dzieje się z Twoją klatką piersiową, podnosi się i opada? To dobrze! Jesteś gotowy, aby poczuć smaki świata. Pamiętasz, jak smakuje beztroska – niewinna, żadna wrażeń, czysta jak kropla wody, nieskazitelna jak górskie źródło. Porusz delikatnie zamkniętymi ustami, zrób kilka okrężnych ruchów, teraz rozchyl usta i obliż je językiem. Jaki czujesz smak? Tak smakuje beztroska, podelektuj się nią chwilę, postaraj się zapamiętać ten smak. Rusz delikatnie głową, a następnie z zamkniętymi ustami policz językiem wszystkie swoje zęby. Rozluźnij się, weź głęboki wdech i wydech. Poczuć, jak wiatr delikatnie łaskocze Twoje ciało, wyobraź*

sobie smak wiatru, zmiennego, niewidzialnego, nieprzewidywalnego, pełnego ciepła i zimna. Rozchyl usta i dotknij językiem górnych zębów, a następnie dolnych, czujesz smak wiatru? Jest gorzki, słodki, kwaśny czy nieopisany? Jeśli Ci nie smakuje, uwolnij go wraz ze swoim wydechem, możesz też zatrzymać go na kilka sekund, to zależy od Ciebie.

Życie człowieka to mozaika wspomnień, momentów i przeżyć, przypomnij sobie szczęście. Jak się czułeś, kiedy Ci towarzyszyło? Wyobraź sobie smak szczęścia, spełnienia małego i dużego. Kojarzysz go z owocowym, orzeźwiającym koktajlem czy słodką czekoladką przepelnioną delikatnym kremem, obsypaną Twoją ulubioną posypką? Ten wyjątkowy smak jest słodki, kwaśny, gorzki, ostry, mieszany? Chcesz go zatrzymać? Uspokój organizm, dotknij językiem wędzidełka, a następnie przełknij ślinę. Połknąłeś smak szczęścia, zachowałś go w swoim wnętrzu, ten smak pozostanie z Tobą na długo. Weź głęboki wdech i wydech, odpocznij. Rusz delikatnie prawą ręką, a po kilku sekundach zrób to z lewą ręką, otwórz oczy. Jeżeli jesteś gotowy, możesz wstać.

Ćwiczenie 7. Spróbuj mnie

Każdy z uczestników losuje z woreczka przypadkową pralinkę. Zjadając ją, musi dokładnie opisać jej smak i swoje wrażenia z degustacji. Kiedy każdy zje swoją czekoladkę oraz opíše jej smak, prowadzący dziękuje za udział i zaangażowanie, żegnając się z grupą uczestników.

- **Uwaga metodyczna:** Przed realizacją zadania upewnij się, że żaden uczestnik nie jest uczulony na składniki zawarte w pralinkach, np. gluten, orzechy, laktozę.

KONSPEKT 6. PARASOL

Temat: Parasol

Cel nadrzędny: wypracowanie obrony przed stresorami poprzez uodparnianie na nie.

Cele terapeutyczno-rozwojowe: porządkowanie zgromadzonych emocji i doznań, doskonalenie nazywania odczuwanych emocji oraz redukcja napięć psychofizycznych.

Zastosowane rodzaje relaksacji: metody oparte na doznaniach sensorycznych, ćwiczeniach oddechowych, pracy z wyobraźnią oraz wizualizacjami.

Czas trwania: 45 min.

Organizacja przestrzeni: uporządkowana, bezpieczna przestrzeń pozbawiona przedmiotów utrudniających swobodne poruszanie się.

Materiały: parasolki koktajlowe, folia malarska, woda, olej lub oliwa, chusta animacyjna lub obszerna płachta materiału, ołówki, flamastry, arkusze papieru A3.

Ćwiczenie 1. Rozkładanie parasolki

Prowadzący prosi uczestników, aby stanęli w dowolnej pozycji i wyobrazili sobie, że swoim oddechem muszą rozłożyć, a następnie złożyć parasolkę. Uczestnicy słuchają dokładnie słów prowadzącego, dostosowując się do poleceń.

Tekst stymulacyjny: *Wyobraź sobie, że na zewnątrz pada. Krople deszczu z każdą minutą opadają na chodnik coraz silniej, aby się uchronić możesz otworzyć parasol swoim oddechem. Stań w pozycji wyprostowanej, wyobraź sobie, że trzymasz w rękach parasol, dmuchnij kilka razy w parasol, aby się otworzył. Tempo i rytm oddechu zależą jedynie od Ciebie. Jeżeli udało Ci się otworzyć parasol, schowaj się pod nim, aby uchronić się przed deszczem. Krople są coraz mniejsze, powoli przestaje padać, możesz złożyć parasol. Podobnie jak rozkładałeś parasol, złóż go oddechem. Zassij mocno powietrze, jakbyś chciał przetrzymać je w płucach kilka sekund. Złożyłeś parasol, wypuść powietrze, odpocznij.*

Ćwiczenie 2. Wirujący parasol

Prowadzący prosi uczestników, aby stanęli w kręgu zwróceniem do siebie twarzami. Prowadzący wręcza uczestnikom chustę animacyjną (lub inną dowolną płachtą materiału), każdy chwytając pętelkę chusty w dłoń tak, aby znajdowała się na wysokości pasa uczestników. Kiedy chusta animacyjna jest naprężona, uczestnicy na sygnał prowadzącego biegną w jednym kierunku i wprawiając chustę w ruch, wyobrażają sobie, że chusta jest parasolem, który uchroni wszystkich przed nagłym deszczem. Kiedy prowadzący wypowie hasło DESZCZ, uczestnicy wbiegają pod chustę.

Wskazówki metodyczne: Zamiast poleceń słownych możesz zastosować odpowiednio dobraną muzykę wskazującą na sygnał deszczu, która zmusi uczestników do skupienia uwagi na bodźcach dźwiękowych.

Ćwiczenie 3. Pada deszcz

Uczestnicy kładą się na chuście animacyjnej, a następnie wsłuchują się w czytany przez prowadzącego tekst.

Tekst stymulacyjny: *Położ się wygodnie na plecach, zamknij oczy, a następnie weź głęboki wdech i wydech, aby uspokoić ciało. Powtórz czynność kilka razy. Czujesz, jak podczas Twojego wdechu wciągasz powietrze, które delikatnie muska Twój nos? Twój brzuch oraz klatka piersiowa podnoszą się do góry, a następnie wraz z wydechem*

opuszczają się. Przez chwilę skup się na tym ruchu i zaobserwuj zmiany w Twoim ciele podczas wdechu i wydechu. Czujesz się spokojny oraz bezpieczny. Nic Ci nie grozi!

Wyobraź sobie, że możesz przenieść się w dowolne miejsce. Jest letnia pora, temperatura na zewnątrz wszystko ożywia, podtrzymując harmonię natury. Czujesz, jak promienie słońca delikatnie muskają Twoje policzki, a wiatr łaskocze Twoją szyję. Spoglądając w górę, zaobserwowałeś puszyste, kłębuszkowe chmury, które nadały niebu granatową barwę. Wiatr niespodziewanie się wzmógł, nadając kierunek tańczącym kamyczkom piasku i płatkom kwiatów. Poczułeś niedużą, okrągłą kroplę deszczu na swoim czole. Teraz zmarszcz czoło i pocuj, jak napinają się Twoje mięśnie wokół skroni. Odpocznij, weź głęboki wdech i wydech. Krople deszczu gwałtownie spływają na Twoje powieki. Zaciśnij je mocno, przetrzymaj kilka sekund, a następnie odpocznij. Mrugnij oczami kilka razy, aby uwolnić się od mgły. Obraz zaczyna robić się coraz wyraźniejszy. Kropelki deszczu spłynęły na Twoje policzki, zataczając swój kierunek niczym kręta rzeka. Dotknij rękoma policzków, połóż otwarte dłonie na policzkach, a następnie ruchem okrężnym masuj ich centralną część. Czujesz, jak Twoja skóra delikatnie odpręża się pod wpływem ruchu? Teraz dotykaj swojej twarzy opuszkami palców – czujesz ciepło czy zimno? Wyobraź sobie, że krople deszczu wkradły się do Twoich ust, obliż językiem usta, a następnie zaciśnij zęby, poczekaj chwilę, odpocznij. Strugi deszczu spadły na Twoją brodę, porusz nią kilka razy, wykonując ruch przypominający grymas. Deszcz nie jest groźny i nie stanowi niebezpieczeństwa, daje orzeźwienie, pozwala docenić najpiękniejsze chwile i wspomnienia. Mimo to wielu ludzi buduje duży parasol, oddzielający ich od doświadczania świata takim, jakim jest. Codzienne sytuacje kreują wewnątrz człowieka niczym mozaikę z kolorowych kamyczków o rozmaitych kształtach. Porusz delikatnie nosem, jakbyś chciał poczuć zapach unoszący się w powietrzu, otwórz oczy i uwolnij się od zmartwień, pozwól sobie poznawać świat i ludzi. Weź głęboki wdech i wydech, wstań.

Ćwiczenie 4. Kropla deszczu

Prowadzący dzieli uczestników na dwie grupy, przedstawiciele jednej kładą się na plecach na podłodze, natomiast drugiej – stają w kręgu wokół osób leżących. Prowadzący wręcza stojącym folię malarską. Uczestnicy trzymają ją na wysokości pasa, delikatnie naprężając. Prowadzący zrasza środek folii wodą i oliwą (olejem), a następnie włącza muzykę. Na folii krople cieczy wprowadzone w ruch przesuwały się w chaotyczny sposób. Grupa stojących przesuwa się w jednym kierunku, poruszając folię, a leżący obserwują ruch kropli wody. Po kilku minutach, grupy zamieniają się rolami.

Wskazówki metodyczne: Prowadzący decyduje o wyborze muzyki, aczkolwiek autorki sugerują wybór utworu spokojnego, ale rytmicznego, pozwalającego uczestnikom na poczucie komfortu i bezpieczeństwa. Dobór utworu powinien zależeć od wieku oraz możliwości i potrzeb grupy, z którą pracuje prowadzący.

Proponowane utwory muzyczne

Angelo Badalamenti – Falling

Julee Cruise – The World Spins

Ćwiczenie 5. Projektant

Uczestnicy podążają za tekstem stymulacyjnym, wykonując autorski projekt. Prowadzący rozdaje uczestnikom białe arkusze papieru formatu A3, kredki, ołówki i flamastry. Zadaniem każdego jest stworzenie projektu parasola oraz zapisanie materiałów potrzebnych do jego skonstruowania.

Tekst stymulacyjny: *Wyobraź sobie, że jesteś projektantem galanterii, możesz zaprojektować parasol chroniący nie tylko przed deszczem, śniegiem lub wiatrem, ale też niebezpieczeństwem. Parasol, który może stanowić azyl bezpieczeństwa w sytuacji zagrożenia. Korzystając z takiego parasola masz poczucie, że otacza Cię aura nieznannej siły, która polem magnetycznym oddziela Cię od zła, przyciągając dobro. To od Ciebie zależy, jak będzie wyglądał parasol i czego użyjesz, aby go skonstruować.*

Wskazówki metodyczne: Projektowane parasole wcale nie muszą przypominać tradycyjnych parasolek, mogą mieć dowolne kształty, kolory oraz wzory. Prowadzący powinien pozwolić uczestnikom na uwolnienie kreatywności i ekspresji twórczej.

Prowadzący podczas realizacji tego ćwiczenia, powinien wspierać uczestników, ale nie narzucać pomysłów oraz rozwiązań. Każdy pracuje indywidualnie. Jeżeli okaże się, że uczestnicy odczuwają opór przed wzięciem udziału w ćwiczeniu, prowadzący, sugerując się potrzebami grupy, może opowiedzieć o swoim parasolu (zbudowanym ze słodyczy/specjalnego materiału kuloodpornego; utkanego ze słomek do napojów). Dodatkową motywacją zachęcającą uczestników do udziału może być propozycja wystawy lub stworzenie giełdy parasoli.

Ćwiczenie 6. Wykałaczką

Prowadzący prosi uczestników, aby usiedli na krzesłach. Podczas tego ćwiczenia bardzo ważne jest ułożenie ciała, kręgosłup powinien być prosty, a stopy ułożone równolegle powinny dotykać podłogi. Prowadzący wręcza każdemu małą koktajlową parasolkę na wykałaczkę, uczestnicy trzymają parasolkę przed sobą na wysokości ust. Zadaniem uczestników jest odwrócenie jej w taki sposób, aby wykałaczka była u góry, a bibułka na

dole. Następnie każdy dmucha w środek parasolki tak, aby się otworzyła. W tym ćwiczeniu nie ma dowolności, uczestnicy podążają za wskazówkami prowadzącego.

Tekst stymulacyjny: *Wyobraź sobie, że jesteś wiatrem, delikatnym, letnim zefirem. Oddychaj spokojnie, a teraz dmuchnij w centralny punkt parasolki. Powtórz czynność kilka razy, odpocznij.*

Teraz wyobraź sobie, że jesteś wiosennym, kwietniowym wiatrem, mieszanką słońca i mrozu. Dmuchnij trzy razy intensywnie w parasolkę, a następnie odpocznij. Teraz wyobraź sobie, że jesteś wietrzyskiem, polarnym wiatrem zwiastującym zimę – dmuchnij w stronę parasolki raz, ale bardzo głośno, mocno i gwałtownie, aby wszyscy usłyszeli, jak silnym jesteś wiatrem. Odpocznij, weź głęboki wdech i wydech, poczuj spokój, który otula Twoje ciało.

Przyjrzyj się swojej parasolce – otworzyła się czy jest nadal zamknięta? Jest cała? Uszkodziła się podczas silnie wiejącego wiatru? Jeśli tak, który wiatr ją zniszczył? Łatwo było otworzyć parasolkę? Z czym Ci się kojarzy ta mała, papierowa parasolka? Jakie ma cechy? Co czułeś, kiedy próbowałeś ją otworzyć? Nie odpowiadaj głośno, zastanów się i odpowiedz w myślach.

ĆWICZENIA TYPU III („MIĘKKIE”)

KONSPEKT 7. PŁASZCZ

Temat: Płaszcz

Cel nadrzędny: wypracowanie obrony przed stresorami poprzez dystansowanie się od nich.

Cele terapeutyczno-rozwojowe: redukcja napięcia, świadome posługiwanie się ciałem i umysłem, stymulacja wyobraźni i procesów twórczych.

Zastosowane rodzaje relaksacji: relaks orientalny: psychofizyczne ćwiczenia zdrowotne typu hatha-yoga, joga nidra, wizualizacja metodą Silvy, praca z oddechem, ćwiczenia medytacyjne z tematem.

Czas trwania: 50 min.

Organizacja przestrzeni: możliwie pusta przestrzeń, uporządkowana, pozbawiona ławek i krzeseł. Uczestnicy powinni odczuwać swobodę przemieszczania się, zachowując bezpieczne odległości od innych ćwiczących osób. Pomieszczenie powinno być dobrze wentylowane.

Materiały: sznurek, spinacz, wieszak, prześcieradła dla każdego uczestnika, jeden zimowy płaszcz, chusteczki higieniczne, koc dla każdego uczestnika lub mata do ćwiczeń, sprzęt audio (odtwarzacz muzyki).

Wskazówki metodyczne: Pamiętaj, aby przed warsztatem samodzielnie przećwiczyć wybrane pozycje/sekwencje. Zadbaj również o muzykę. Proponowane, przykładowe utwory łatwo znajdziesz w Internecie za pośrednictwem strony YouTube. Jako tło muzyczne dobrze sprawdzą się piosenki – ścieżki dźwiękowe ze znanych i lubianych przez młodzież filmów. Zwróć uwagę, czy tło muzyczne nie zagłusza odczytywanych poleceń oraz czy wskazania są zrozumiałe i czytelne dla uczestników. Zawsze staraj się mówić/czytać wolno. Daj czas na wykonanie każdego zadania.

Proponowane utwory muzyczne

Brian Eno – By This River

Snowflake – Secret Things

Yann Tiersen – Comptine d'un autre été

Ćwiczenie 1. Wywoływanie wietrznej pogody – ćwiczenie oddechowe

Prowadzący przygotowuje trzy rekwizyty: chusteczkę higieniczną, prześcieradło, zimowe palto/płaszcz, a następnie do sznurka przypina pierwszy rekwizyt. Uczestnicy ustawiają się w jednej linii naprzeciw wywieszonego rekwizytu.

Etapy ćwiczenia:

Zadaniem uczestników jest delikatne wydmuchiwanie powietrza celem poruszenia chusteczki. Oddechy mają być bardzo delikatne. Głęboki wdech nosem i wydłużony, powolny wydech ustami.

Po kilkukrotnych powtórzeniach prowadzący informuje uczestników, że pogoda ulega lekkiemu pogorszeniu, robi się wietrznie. Zadaniem uczestników jest poruszenie kolejnego rekwizytu (rozwieszonego prześcieradła).

Po kilkukrotnych powtórzeniach prowadzący informuje o gwałtownym pogorszeniu się pogody. Tym razem wywiesza płaszcz/palto i ponownie prosi uczestników o mocne wydłużone wydechy ustami w kierunku rekwizytu.

Po kilkukrotnych powtórzeniach uczestnicy zajmują pozycję siedzącą (siad skrzyżny) na podłodze (na przygotowanym kocu/macie).

Ćwiczenie 2. Koci płaszcz

Uczestnicy zajmują pozycję siedzącą. Zamykają oczy. Zadaniu towarzyszy cicha muzyka. Prowadzący bardzo powoli, płynnie i spokojnie odczytuje instrukcję.

Tekst stymulacyjny: *Wciągając powietrze, wyobraź sobie, że przepełniają Cię same pozytywne odczucia. Nie jesteś już sobą, każda cząstka Ciebie staje się gibkim, wiotkim płaszczem, który delikatnie porusza się w rytm Twojego oddechu. Rozkołysz delikatnie kołnice swojego kołnierzyka. Raz w lewą, następnie w prawą stronę. Możesz delikatnie zataczać kołnierzem półokręgi.*

Zauważ patki na ramionach. Delikatnie opadają ku dołowi, z każdym niewymuszonym wydechem wydają się gładziej, lżejsze. Zauważ rękawy i mankiety. Delikatnie drżą przy każdym swobodnym wdechu i wydechu. Płaszcz otula Cię, okala Twoje ciało.

Wraz z głębokim wdechem wypchnij przed siebie wszystkie przednie guziki, ekspresy, ściągnij łopatki. Chciałbyś w ten sposób rozpiąć swój płaszcz, poluzować, poczuć się swobodnie. Zauważ, jak twój płaszcz rozciąga się.

Teraz, zaokrąglając plecy, wypuść powietrze – długo, miarowo. Przykurczone rękawy wyciągnij przed siebie. Pocuj, jak wydłużają się Twoje boki i przedramiona.

Powtórz tę czynność kilkukrotnie. Gdy poczujesz, że płaszcz jest zupełnie dopasowany i wygodny, możesz otworzyć oczy.

Ćwiczenie 3. Bajka o krawcu

Uczestnicy zajmują wygodną leżącą pozycję na plecach. Wewnętrzna strona dłoni skierowana jest ku górze. Zamykają oczy. Prowadzący bardzo powoli, płynnie i spokojnie odczytuje instrukcję.

Tekst stymulacyjny: *Przenieś uwagę na oddech, zauważ, jak oddychasz, jaki jest twój oddech? Gdzie dociera twój wdech i wydech? Nie oceniał go, nie zmieniaj, nie kontroluj – po prostu obserwuj. Zauważ, że z każdym kolejnym oddechem twoje ciało odpręża się. Wszelkie napięcie znika, ulatnia się z każdym wydechem. Niczego nie kontroluj, niczego nie ponaglaj. Skoncentruj całą swoją uwagę na wdechu i wydechu.*

Policz teraz dziesięć kolejnym wdechów i wydechów.

Pamiętasz tego starszego, pocziwego mężczyznę, który przycupnął spokojnie na parkowej ławce w piękny, wiosenny dzień? Słońce wznosiło się na niebie, promienie delikatnie muskały twoją skórę. W powietrzu unosił się zapach pierwszych pączków. Ciepło osiadło na twoich policzkach, ogrzewało czoło. Obserwowałaś staruszka z bezpiecznej odległości, uważnie i bez cienia gniewu. Mężczyzna wydawał się niezwykle przyjazny i taki właśnie był. Uśmiechał się do przechodniów, karmił parkowe kaczki. Widziałeś w nim szczęście.

Jego rysy i ścieżki zmarszczek odmalowały na jego twarzy piękną legendę życia. To krawiec. Mistrz swojego rzemiosła, konstruktor niezwykłego płaszcza. Dawno temu nasz staruszek jako młody, pozornie pełen sił mężczyzna, odczuwał we własnym wnętrzu nieustającą zimę. Śnieg przykrywał oczy, deszcz dudnił w głowie, niczym ulewa obijająca się o blaszane rynny, grad kaleczył myśli, uczucia i emocje. Wnętrze wypełnione wichrem hulało, obijało się raz po raz od czubka głowy, aż po koniuszki palców. Mężczyzna, aby zaradzić tej zimie, skonstruował niezwykły płaszcz, w który ubiera się od środka. Nie okrywasz nim ramion i pleców, lecz wywlekasz świat na drugą stronę – to, co wewnątrz, znajduje się teraz na zewnątrz i odwrotnie. Płaszcz szyty na miarę, dopasowany od środka, wklęsły tam, gdzie na ogół jest wypukły, a wypukły w miejscach, gdzie zwykle się uważa, że jest wklęsły. Opatulił się tym niezwykłym płaszczem, przyłożył go do każdego zmartwienia, przytulił każdy fragment wnętrza. Uczynił z niego kojący opatrunek, miękkie, puszyste i przytulne plaster okalający to, co od spodu styka się z tym, co na wierzchu. Wówczas wszystko – to, co w środku i co na wierzchu, już nie było zimą, stało się wiosną.

Nie otwieraj oczu. Spójrz w głąb siebie, przyjrzyj się swojemu wewnętrznemu odzieniu. Przenikaj powoli przez każdą warstwę, każdą komórkę. Dotrzyj tak głęboko, jak tylko możesz. Powędruj ścieżkami żył i mięśni. Popłyn swobodnie w rytm swojego oddechu. Spróbuj dotknąć swojego wewnętrznego płaszcza. Jaki jest? Jaki jest w dotyku? Jaki ma zapach? Jak wygląda? Doceniaj każdy drobiazg. Zważaj na każdy szczegół, każdy milimetr. Jaki jest jego kształt? Kolor? Krój? Jest ciepły czy zimny? Cieniutki czy mięsisty? Co go wyróżnia? Dlaczego jest tak wyjątkowy?

Zachowaj w pamięci wyjątkowość swojego płaszcza, a następnie powoli odwróć się na prawy bok. Jeśli jesteś gotów, powoli otwórz oczy i wspierając się na ramieniu, przejdź do pozycji siedzącej.

Uczestnicy na koniec ćwiczenia na polecenie prowadzącego przeciągają się, ziewają i podnoszą do pozycji stojącej.

Ćwiczenie 4. Łaty na płaszczu

Prowadzący wprowadza w kontekst ćwiczenia uczestników, którzy znajdują swobodną przestrzeń i wykonują kolejne figury zgodnie z zamieszczoną instrukcją (kieruj się ilustracjami).

Tekst stymulacyjny: *Płaszcz, jak każdy materiał, niszczy się i dziurawi. Waszym zadaniem jest budowanie łat, które pomogą naprawić wszystkie powstałe na płaszczu dziury.*

Etapy ćwiczenia:

(patrz: rys. 20–25)

Stań prosto na szczycie koca/maty, stopy przyklej do podłogi.

Wraz z wdechem unieś ręce w górę i złącz dłonie nad głową. Spójrz na kciuki.

Z wydechem opuść ręce wzdłuż tułowia.

Ponownie unieś ręce wraz z wdechem.

Z wydechem pochyl się do przodu, połóż dłonie na podłodze, głowę staraj się przykleić do kolan.

Weź głęboki wdech i podnieś się do góry.

Z wydechem pochyl tułów do kolan, ręce oprzyj na podłodze.

Odstaw prawą nogę w tył i spójrz daleko przed siebie.

Z wdechem noga wraca do swojej pierwotnej pozycji.

Unieś się ku górze wraz z wdechem.

Z wydechem opuść ręce wzdłuż tułowia.

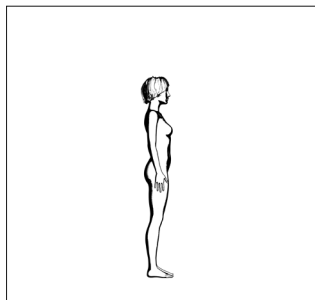
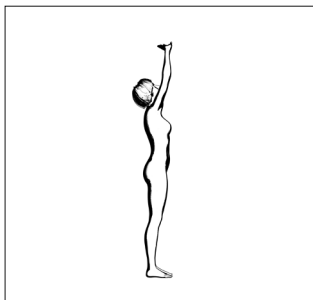
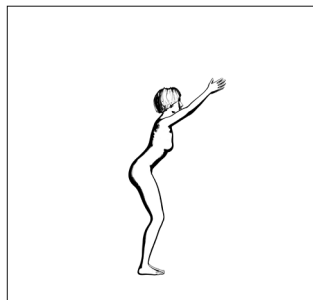
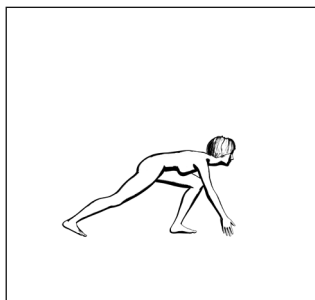
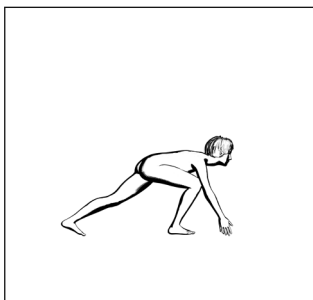
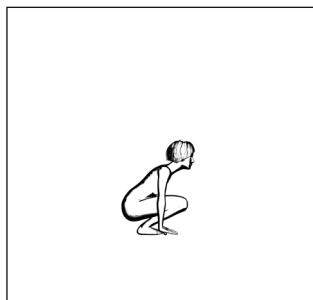
Z wdechem unieś ręce ku górze.

Z wydechem pochyl się do przodu i dostaw lewą nogę do tyłu.

Z wdechem dostaw drugą nogę. Pozostań w tej pozycji. Łopatki mocno ściągaj, przyklej dłonie do podłogi, kości biodrowe ciągną ku górze.

Ugnij kolana i skocz do rąk. Wyprostuj się.

Powtórz trzykrotnie sekwencję.

**Rys. 20****Rys. 21****Rys. 22****Rys. 23****Rys. 24****Rys. 25**

(patrz: rys. 26–31)

Usiądź na kolanach, z wdechem unieś ręce do góry, skrzyżuj palce.

Z wydechem odwróć wnętrza dłoni ku górze, wyciągnij się mocno.

Oddychaj miarowo, skręcając tułów raz w lewą, raz w prawą stronę.

Z wydechem opuść ręce.

Przyjmij pozycję klęku podpartego.

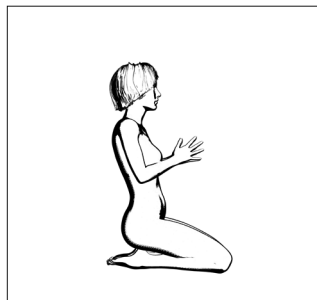
Wejdź w pozycję psa z głową w dół.

Przysuń prawą nogę do dłoni.

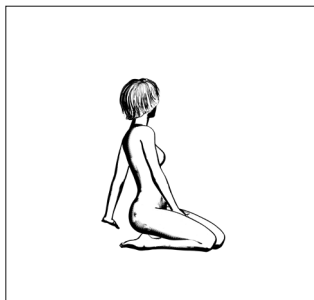
Wyprostuj nogi, prawą rękę oprzyj na łydce, lewą rękę unieś wysoko przed siebie, patrz na lewą dłoń.

Opuść ręce na podłogę, podejdź stopami do dłoni, podnieś się ku górze.

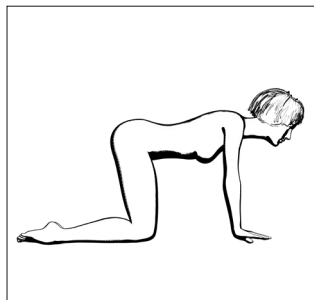
Powtórz ćwiczenie dla drugiej strony/połowy ciała.



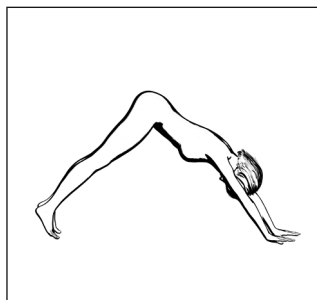
Rys. 26



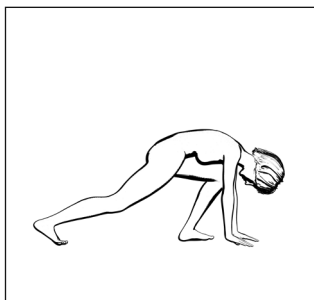
Rys. 27



Rys. 28



Rys. 29

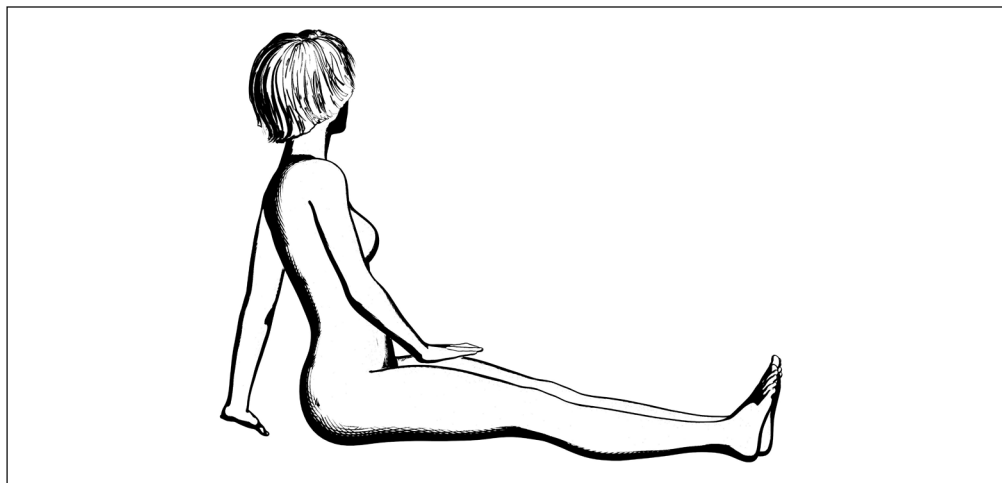


Rys. 30



Rys. 31

Usiądź z wyprostowanymi nogami na podłodze.
Chwyć lewą ręką za prawą stopę i skręć się w prawą stronę.
Powtórz ćwiczenie dla drugiej strony ciała (patrz: rys. 32).

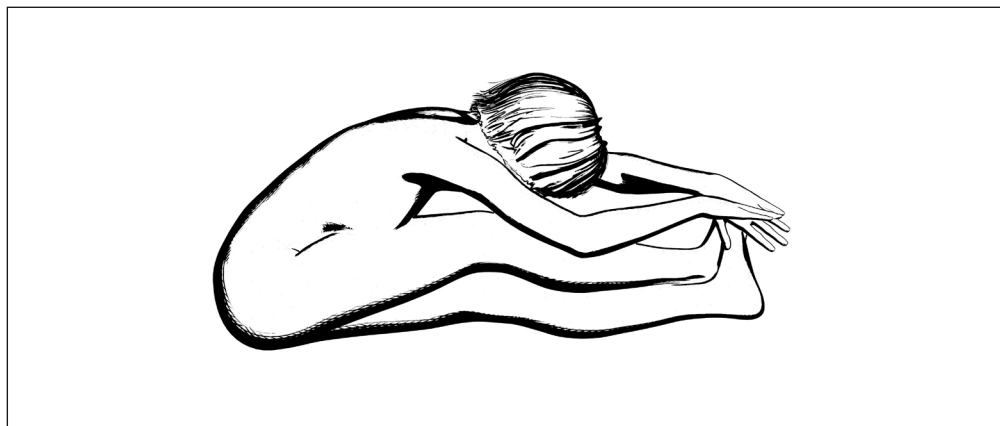


Rys. 32

Położ lewą nogę na prawą (jakby skrzyżnie).

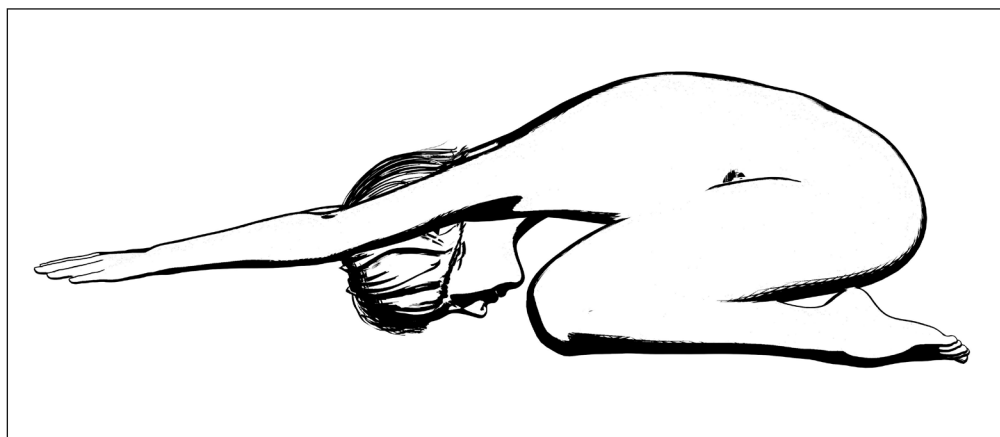
Pochyl się do przodu.

Powtórz ćwiczenie dla drugiej strony ciała (patrz: rys. 33).



Rys. 33

Usiądź na kolanach, połóż czoło na macie, wyciągnij ręce, oddychaj miarowo, odpocznij (patrz: rys. 34).



Rys. 34

Ćwiczenie 5. Okrywanie płaszczem

Każdy uczestnik otrzymuje ręcznik. Siada na podkurczonych nogach (na kolanach). Prowadzący wprowadza w kontekst ćwiczenia oraz włącza cichą muzykę. Uczestnicy kierują się instrukcją prowadzącego.

Tekst stymulacyjny: *Zamknij oczy i wyobraź sobie, że siedzisz ukryty w płaszczu. Wydaje się być ciepło, przytulnie. Tak, jak może lubisz. Spróbuj schować się w nim, przykryj się cały, otul. Ukryj każdy fragment swojego ciała. Szczelnie zasłoń przed innymi swój wzrok. Peleryna pozwala ci być niewidzialnym. Nie wpuszczaj nikogo, zacieśniaj przestrzeń – niech stanie się tylko twoja. Szczelna, nieprzepuszczalna.*

Jak długo w niej pozostaniesz? Co, jeśli to tylko złudzenie?

Płaszcz zasłania cię od świata i świat od ciebie. Wydawało się, że ta przestrzeń chroni cię, ale tak naprawdę to tylko złudny pancerz odgradzający od przyjemności i radości. Pancerz, który nie dodaje odwagi. Ciasna wnęka ogranicza oddech, oddala promienie słońca, zasłania horyzont. To, co jeszcze do niedawna wydawało się tak bezpieczne, zaciska się na tobie. Możesz to zmienić. Spróbuj powolutku wyjść z płaszcza. Wsuń swobodnie jeden palec i przekonaj się, że tu jest bezpiecznie. Rozchylaj powoli szczeliny, odsłoń ciało, głowę, wzrok. Strząśnij delikatnie dłonie, pozbądź się resztek płaszcza z koniuszków palców. Zdejmij niepotrzebny nadmiar. Z każdym wydechem i ruchem dłoni pozbywasz się niepotrzebnych fałd i złudzeń. Zauważ to, co cię otacza – zapach, dźwięk, oświetlenie, smak. Odrzuć płaszcz, gdy poczujesz, że jest ci zupełnie niepotrzebny. Możesz być wolny, nieskrępowany. Jeśli poczujesz się gotowy, możesz otworzyć oczy.

KONSPEKT 8. GĄBKĄ

Temat: Gąbka

Cel nadrzędny: wypracowanie obrony przed stresorami poprzez dystansowanie się od nich.

Cele terapeutyczno-rozwojowe: redukcja napięcia, doświadczanie swojej indywidualności, ćwiczenie ekspresji emocji.

Zastosowane rodzaje relaksacji: psychofizyczne ćwiczenia zdrowotne typu hatha-yoga, joga nidra, kontemplacja, wizualizacja, ćwiczenia medytacyjne na temat, elementy działań sensorycznych.

Czas trwania: 45 min.

Organizacja przestrzeni: możliwie pusta przestrzeń, uporządkowana, pozbawiona ławek i krzeseł. Uczestnicy powinni odczuwać swobodę przemieszczania się, zachowując bezpieczne odległości od innych ćwiczących osób. Pomieszczenie powinno być dobrze wentylowane.

Materiały: gąbki różnej wielkości i kształtu, miseczki dla każdego uczestnika, mydło/żel do mycia, lusterko dla każdego uczestnika (stojące „na nóżce”).

Ćwiczenie 1. Oddech oczyszczający

W tle słychać cichą, spokojną muzykę. Uczestnicy przyjmują leżącą pozycję, regulują swój oddech, a następnie wysłuchują „wstępu do relaksacji”. Prowadzący odczytuje tekst.

Wskazówki metodyczne: Czytaj wolno i wyraźnie. Staraj się zachować pauzy między poszczególnymi zdaniem. Pamiętaj, by wcześniej przygotowana muzyka nie zagłuszała czytanego tekstu.

Proponowane utwory muzyczne

Brian Eno – Deep Blue Day

Brian Eno – Always Returning

Wstęp do relaksacji: Zamknij oczy, przenieś uwagę na oddech, zauważ, jak oddychasz, jaki jest Twój oddech? Gdzie dociera Twój wdech i wydech? Nie oceniaj go, nie zmieniaj, nie kontroluj – po prostu obserwuj. Zauważ, że z każdym kolejnym oddechem twoje ciało odpręża się. Wszelkie napięcie znika, ulatnia się z każdym twoim wydechem. Niczego nie kontroluj, niczego nie ponaglaj. Skoncentruj całą swoją uwagę na wdechu i wydechu. Policz teraz dziesięć kolejnym wdechów i wydechów.

Nie otwieraj oczu. Za chwilę dostaniesz do ręki pewną formę. Dotknij ją delikatnie palcami, nie bój się – to bardzo bezpieczne.

Prowadzący każdemu uczestnikowi wręcza do ręki gąbkę.

Czy wiesz, co to jest? Jaki ma kształt i czemu służy? Twoim dzisiejszym zadaniem jest ożywienie naszego rekwizytu. Zaczniemy od oddechu. Pozwól tej gąbce zaczerpnąć powietrza. Z każdym swoim wdechem delikatnie ściśnij gąbkę, z wydechem rozluźnij palce dłoni. Nieprzerwanie powtarzaj ten ruch.

Pozwól gąbce delikatnie drzeć w twoich dłoniach. Jak mięsień serca, wraz z twoimi wdechami i wydechami, gąbka delikatnie obkurcza się. Gąbka jak serce chłonie wszystkie emocje i odczucia. Oczyszcza umysł, pompuje krew. Pomóż jej uregulować rytm tej pracy. Pozwól jej delikatnie nabierać i oddawać łyk powietrza.

Uczestnicy po wykonaniu ćwiczenia otwierają oczy, siadają, zwracają gąbki.

Ćwiczenie 2. Gąbka chłonie

Prowadzący włącza cichą, wolną muzykę. Uczestnicy ustawiają się w kręgu. Prowadzący odczytuje poniższe polecenie, a następnie wręcza jednemu z uczestników gąbkę. Zadaniem grupy jest przekazywanie sobie rekwizytu z rąk do rąk przy jednoczesnym ożywianiu go (zgodnie ze wskazanym poleceniem). Każda osoba (po kolei) musi odegrać „minimonodram” na wskazany przez prowadzącego temat.

Wskazówki metodyczne: Zadbaj o to, by polecenie było zrozumiałe dla każdego uczestnika. Każdy uczestnik powinien być skoncentrowany na prezentacji kolegów i koleżanek. Nie pozwól na rozmowy i rozproszenie.

Proponowane utwory muzyczne

Kosheen – Resist

The Middle East – Deep Water

The National – About Today

Tekst do zadania: *Gąbka została ożywiona, a o każde życie należy dbać. Wyobraź sobie, że ta gąbka, którą trzymam w ręku, jest płaczącym niemowlęciem. Weź ją delikatnie w dłonie i pozwól chłonąć najcieplejsze odczucia. Okaż sympatię, miłość, czułość, wszystko to, czego sam chciałbyś/chciałabyś doświadczyć. Obejmij je, uspokój, utul do snu. Kiedy już wypełnisz swoje zadanie, ostrożnie podaj nasze niemowlę kolejnej osobie. Tylko go nie obudź.*

Kiedy gąbka wróci do pierwszej osoby, prowadzący odbiera rekwizyt i kończy zadanie.

Ćwiczenie 3. Wyciskanie gąbki

Uczestnicy swobodnie siadają na kocach/matach. Prowadzący rozpoczyna zadanie odczytaniem fragmentu tekstu, następnie, kierując się ilustracjami, pomaga uczestnikom wykonać sekwencję ćwiczeń.

Wskazówki metodyczne: Pamiętaj, aby przećwiczyć sekwencje ruchów przed organizacją warsztatu. Staraj się równolegle czytać i demonstrować poszczególne ćwiczenia. Zadbaj o muzykę w tle.

Przykładowe propozycje muzyczne

Carla Bruni – Quelqu’un m’a dit

Carla Bruni – L’amour

Yann Tiersen – La Valse D’Amélie Orchestra Version (Amélie Soundtrack)

Tekst stymulacyjny: *Od czasu do czasu należy wycisnąć z naszych ciał, niczym z gąbki, wszystko to, czego nie potrzebujemy. Wszystkie zbędne myśli, strapienia i napięcia. Spróbuj skoncentrować się na każdym fragmencie swojego ciała. Spróbuj dostrzec bolące, doskwierające ci miejsca.*

Ćwiczenie 1:

Usiądź na kolanach, wyprostuj plecy, okrężnymi ruchami rozruszaj swoje barki.

Unieś ręce ku górze, złóż dłonie, rozszerz palce, weź kilka głębokich wdechów i wydechów.

Z wydechem, nie odrywając od siebie dłoni, opuść ręce i połączone przytrzymaj je na wysokości klatki piersiowej.

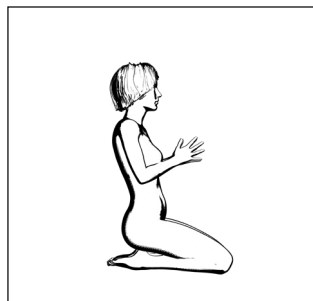
Teraz połóż dłonie za sobą, przyklej je do podłogi, a klatkę piersiową ułóż w naprężony łuk, kierując mostek ku górze. Nie zapomnij o kilku głębokich wdechach i wydechach.

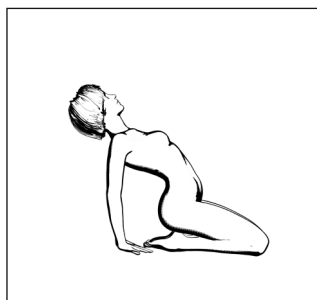
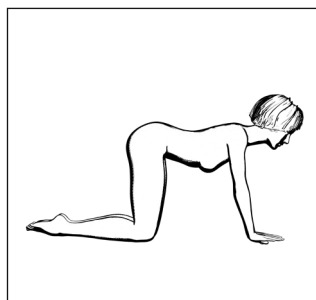
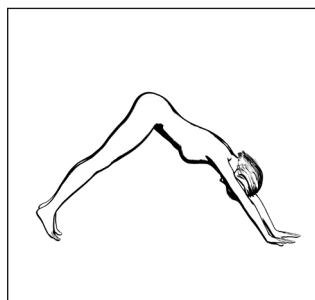
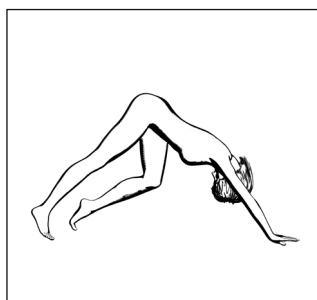
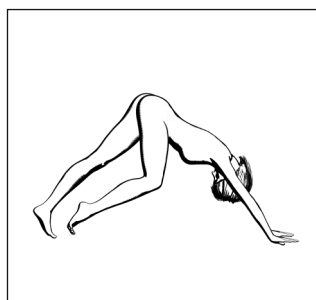
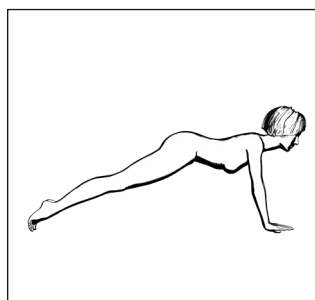
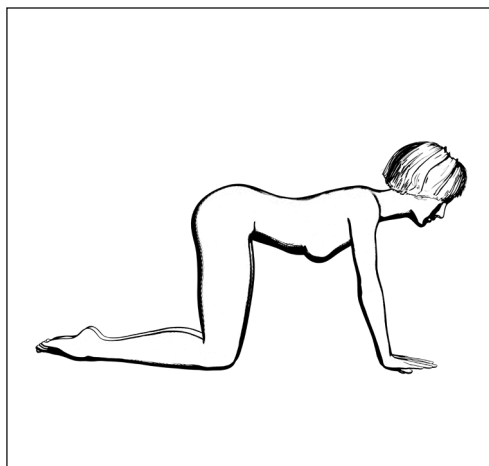
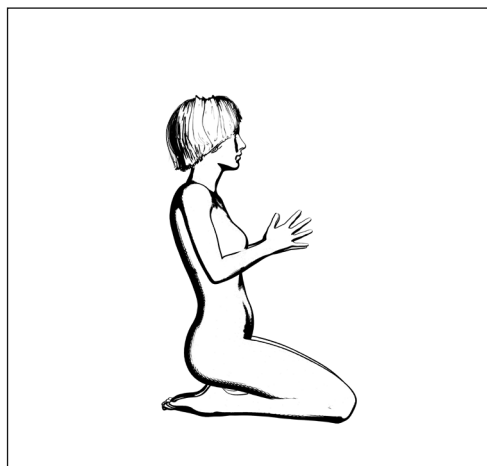
Teraz przyjmij pozycję klęku podpartego, ręce rozstaw na szerokość barków. Biodra unieś wysoko ku górze, pięty ściągaj w dół. Naprzemiennie uginaj raz lewą, raz prawą nogę.

Przejdź do deski, przytrzymaj pozycję.

Wróć do klęku podpartego i wyjściowej pozycji siedzącej.

Sekwencja ćwiczeń (patrz: rys. 35–45).

**Rys. 35****Rys. 36****Rys. 37**

**Rys. 38****Rys. 39****Rys. 40****Rys. 41****Rys. 42****Rys. 43****Rys. 44****Rys. 45**

Ćwiczenie 2:

Ukucnij na całych, szeroko rozstawionych stopach.

Złącz dłonie.

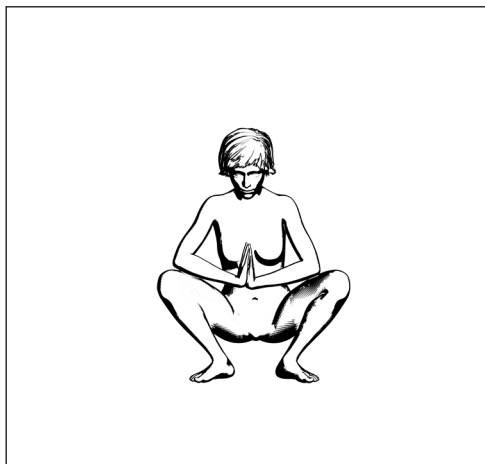
Łokciami rozpychaj, rozciągaj kolana. Weź kilka głębokich wdechów i wydechów.

Odlóż lewą, wyprostowaną rękę przed stopę, prawą wyciągnij daleko za siebie.

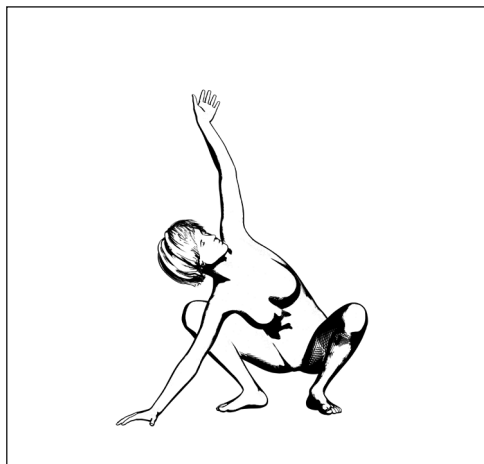
Spójrz za prawą ręką.

Teraz odlóż prawą rękę przed stopę, podeprzyj się na niej, zaś lewą wyciągnij daleko za siebie. Znowu spójrz za wyciągniętą ku górze ręką.

Wrócić do pierwszej pozycji, złączyć dłonie, łokciami rozpychaj kolana. Weź kilka głębokich wdechów i wydechów (patrz: rys. 46, 47).



Rys. 46



Rys. 47

Ćwiczenie 3:

Zegnij przed sobą kolana, wyprostuj kręgosłup i chwyć się za piszczęle.

Teraz pochyl klatkę piersiową, z wdechem unosząc mostek ku górze i przyciągając tułów do przodu, z wydechem zaokrąglaj plecy i odpychaj się od nóg.

Teraz połóż się na plecach i przyciągnij kolana. Prostuj naprzemiennie jedną i drugą nogę.

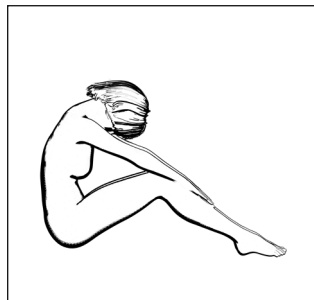
Teraz możesz położyć się swobodnie na plecach, dłonie skieruj ku górze. Oddychaj miarowo (patrz: rys. 48–53).



Rys. 48



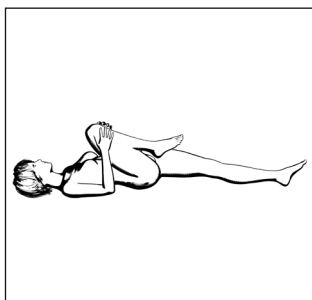
Rys. 49



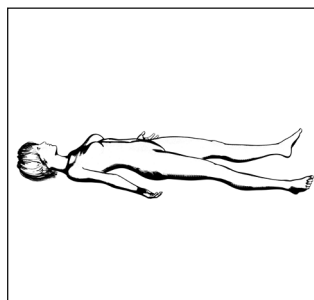
Rys. 50



Rys. 51



Rys. 52



Rys. 53

Każdą sekwencję uczestnicy powtarzają dwukrotnie.

Ćwiczenie 4. Gąbka chłonie II

Każdy uczestnik otrzymuje lusterko, miseczkę z wodą, gąbkę i mydło, a następnie siada wygodnie przy stoliku. Prowadzący odczytuje stymulujący fragment tekstu i (w oparciu o zamieszczone ilustracje) prowadzi grupę. Zadaniem uczestników jest wykonywanie automasażu twarzy zgodnie z poleceniem prowadzącego (patrz: rys. 54–57). Zadaniu towarzyszy spokojna muzyka (patrz: propozycje muzyczne w ćw. 1–3).

Tekst stymulujący: *Każda zmarszczka, mimika, ruch odzwierciedlają to wszystko, co pochłonęły nasze myśli, sumienia i ciała. Twarz nasączona radościami i troskami staje się odbiciem pojemności naszego wnętrza. Skup się przez chwilę na swojej twarzy. Pomyśl, jak gąbka może być ci pomocna! Chwyć ją i delikatnie, za pomocą wody i mydła oczyść swoją buzię.*

Prawda, że to przyjemne? Okrężnymi ruchami masuj każdy centymetr swoich policzków, nosa, czoła. Kiedy poczujesz, że twarz jest świeża i oczyszczona, opłucz ją delikatnie wodą. Zrób to kilka razy. Gąbka lubi chłonąć czystą wodę.

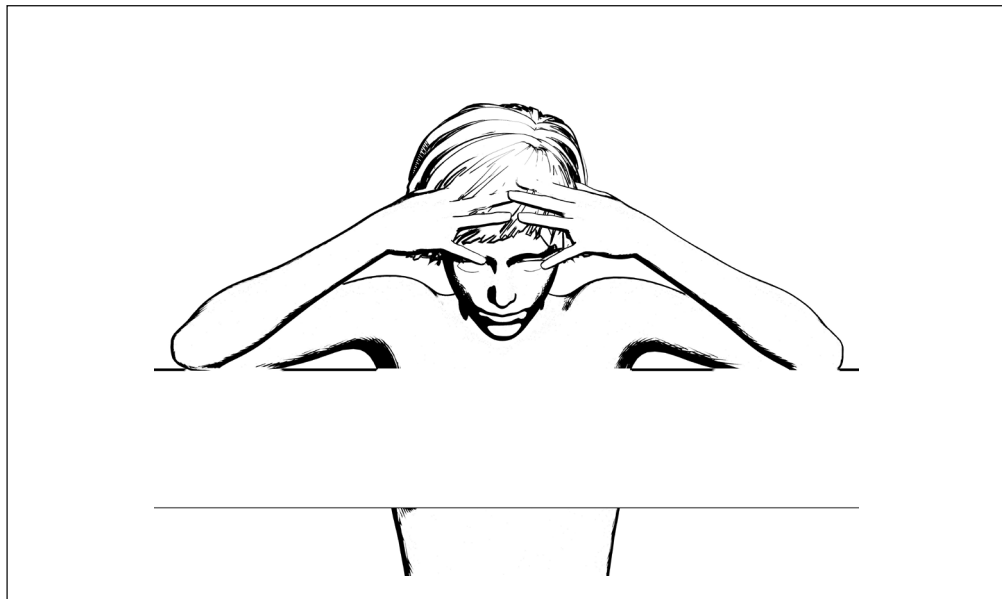
Pozwól skórze twarzy odpocząć. Pozwól rozkurczyć się wszystkim ściągniętym wokół oczu mięśniom.

Dwoma palcami ręki delikatnie rozmasuj czoło, podążaj ręką od brwi po linię włosów. Możesz zerkać w lustro lub zamknąć oczy. Powtórz tę czynność kilkakrotnie (patrz: rys. 54).

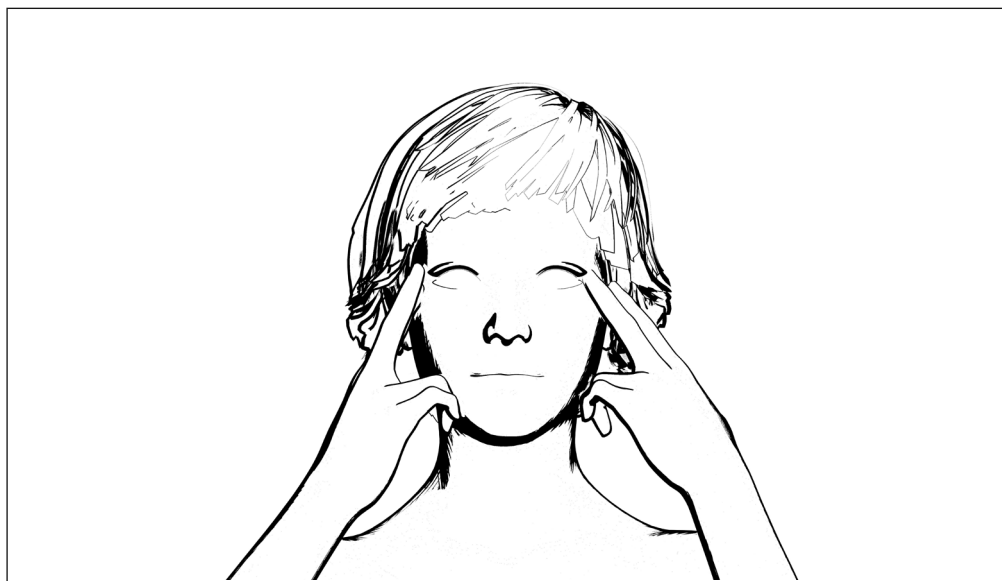


Rys. 54

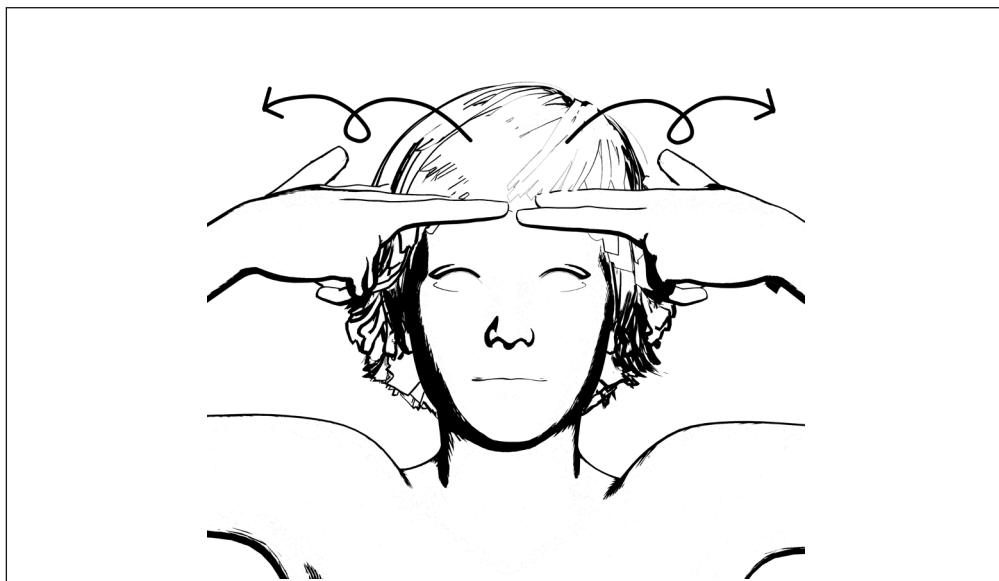
Teraz oprzyj łokcie na stole i przyłóż palce dwóch rąk do linii swoich włosów. Pozwól, by twarz delikatnie opadła w twoich dłoniach. Spójrz w dół (patrz: rys. 55).

**Rys. 55**

A teraz przyłóż dwa palce do zewnętrznych kącików oka, naciągnij delikatnie skórę ku górze. Przymknij oczy (patrz: rys. 56).

**Rys. 56**

Używając palców wskazujących i środkowych obu dłoni, masuj każdą część swojej twarzy punkt po punkcie. Przyłóż palce do wewnętrznej strony brwi i delikatnym ruchem przesuwaj je ku zewnętrznej części twarzy. A teraz masuj czoło małymi, okrężnymi ruchami, zaczynając od środka czoła, zmierzając ku dołowi, zatrzymaj się na swoich skroniach. Powtórz ruch kilkakrotnie (patrz: rys. 57).



Rys. 57

Na koniec przeciągnij się, ziewnij, otwórz szeroko oczy naciągając powieki.

KONSPEKT 9. TORBA

Temat: Torba

Cel nadrzędny: wypracowanie obrony przed stresorami poprzez dystansowanie się od nich.

Cele terapeutyczno-rozwojowe: redukcja napięcia, świadome posługiwanie się ciałem i umysłem, stymulacja wyobraźni i procesów twórczych.

Zastosowane rodzaje relaksacji: afirmacja, wizualizacja, ćwiczenia medytacyjne z tematem.

Czas trwania: 45 min.

Organizacja przestrzeni: możliwie pusta przestrzeń, uporządkowana, pozbawiona ławek i krzeseł. Uczestnicy powinni odczuwać swobodę przemieszczania się,

zachowując bezpieczne odległości od innych ćwiczących osób. Pomieszczenie powinno być dobrze wentylowane.

Materiały: plecaki/torby wypełnione przedmiotami lub książkami, koce lub maty dla każdego uczestnika, sprzęt grający.

Wskazówki metodyczne: Przed warsztatami należy poinformować uczestników o tym, aby zabrali ze sobą wypełnione, ciężkie plecaki lub torby oraz przygotować utwory muzyczne. Proponowane piosenki są łatwo dostępne w Internecie np. za pośrednictwem strony YouTube.

Ćwiczenie 1. Dociążenie

Uczestnicy stają jeden za drugim wzdłuż linii prostej, na ramieniu (lub na plecach) trzymając swoje torby/plecaki. Prowadzący odczytuje „wstęp do zadania”.

Wskazówki metodyczne: Tekst odczytuj wolno. Rób dłuższe pauzy między fragmentami. Pamiętaj, by muzyka nie zagłuszała odczytywanego tekstu.

Proponowane utwory muzyczne

Simon & Garfunkel – El Condor Pasa (1970)

Simon & Garfunkel – The Sound of Silence

Wstęp do zadania: Połóż dłonie na ramionach kolegi/koleżanki przed tobą i lekko je dociskaj. Teraz zamknij oczy i przenieś całą swoją uwagę do barków i ramion. Przespaceruj się po swoich ramionach, obojczykach, łopatkach, kręgach szyjnych.

Co czujesz? Uświadom sobie, co ci boleśnie doskwiera. Weź głęboki wdech nosem i mocno wypuść powietrze ustami. Powtórz to kilkukrotnie. Wdech.... i wydech.

Twoje ramiona chciałyby unieść się jeszcze wyżej, lecz nie mogą. Czy wiesz dlaczego? Nic nie mów, pomyśl, jak cudownie byłoby zrzucić z ramion cały obarczający je ciężar. Osoba, która stoi za tobą, mogłaby ci w tym pomóc. Poproś ją o to myślami, a następnie zdejmij ręce z cudzych barków i puść je luźno wzdłuż swojego ciała.

Lepiej? Wykonaj jeszcze jeden głęboki wdech i wydech. Myślami skieruj się do swojej torby/plecaka. Przejdź się po przegródkach, kieszeniach, zakamarkach. Skup się na wszystkich rzeczach, które siedzą w środku.

Czy są ci teraz potrzebne? Jeśli ich teraz nie potrzebujesz, powoli otwórz oczy i zdejmij z siebie torbę/plecak. Odlóż ją swobodnie obok siebie i poczuj jak jesteś wolny.

Ćwiczenie 2. Podróżnik

Uczestnicy siadają skrzyżnie na kocach i matach. Zachowują swobodny odstęp od pozostałych uczestników. Zawijają chustką oczy. Prowadzący wolno odczytuje treść zadania, naprowadzając na poszczególne ćwiczenia.

Wskazówki metodyczne: Teksty stymulacyjne odczytuj wolno i wyraźnie. Pozwól na krótkie pauzy. Daj uczestnikom czas na wykonanie wskazanego ćwiczenia (a nawet kilku powtórzeń danej czynności). Każdy powinien pracować we własnym tempie. Po zakończeniu zadania nie dopytuj o szczegóły – wyobrażone przedmioty. Zadaniu towarzyszy lekka, wolna muzyka. Pamiętaj, by muzyka nie zagłuszała odczytywanego tekstu.

Przykładowe propozycje muzyczne

Brian Eno – Stars

Brian Eno – Always Returning

Tekst stymulacyjny: *Rozmarz się o wielkiej podróży. Jesteś gotów? Wykonaj wolne okrążenia głową. To zegar, który reguluje czas. Płynnym ruchem zmierzaj od lewej do prawej strony. Pamiętaj, że pośpiech jest niewskazany. Rób wszystko z niesłychaną lekkością. W naszej podróży wszystko jest możliwe. Chcesz zawrócić biegnące chwile? Żaden problem. Zmierzaj głową od prawej do lewej, wykonaj kilka delikatnych okręgów.*

Z pewnością wróciłeś/wróciłaś po kilka rzeczy. Rozłóż szeroko ręce, to wielkość twojej torby. Wyciągaj je wysoko do góry, a teraz mocno na boki. Wyznacz nimi granice swojego bagażu.

Skręć się mocno w lewą stronę i sięgnij lewą ręką daleko za siebie, teraz obróć się w prawo, wyciągnij prawą rękę jak najdalej możesz. Czujesz, ile masz wokół siebie wolnej przestrzeni?

Sięgnij po kolejną rzecz, którą zabierzesz ze sobą. Czy już wiesz, co to będzie? Oprzyj się na lewym łokciu, a prawą rękę wyciągnij daleko w lewą stronę. Chwyć palcami po tę wyobrażoną rzecz i wróć do pozycji siedzącej.

Teraz do woli złóż to i spakuj do swojego plecaka. Dłońmi kreśl w powietrzu każdy wykonywany ruch. Składaj, zwijaj, gnieć.

Teraz oprzyj się na prawym łokciu, a lewą ręką sięgaj daleko w prawą stronę. Palcami chwyć przedmiot i ostrożnie, wracając do prostej pozycji, umieść go w torbie. Ponownie, kreśląc wszystkie ruchy w powietrzu składaj, zwijaj i chowaj swoje skarby.

Wyprostuj nogi, rozluźnij kolana. Spróbuj sięgać po wyobrażone przedmioty palcami stóp. Chwytaj je, zaciskaj, a potem delikatnie podawaj do lewej i prawej dłoni.

Teraz pora na układanie. Wyobrażaj sobie każdą piękną, lekką i przyjemną rzecz, którą masz ochotę zabrać ze sobą. Rozciągaj je rękoma, składaj. Może są bardzo

rozległe, a może niesłychanie malutkie? Nie przerywaj czynności. Wszystkie ruchy kreśl w powietrzu.

Czy wszystko, czego potrzebujesz, jest już wokół ciebie? Jeśli tak, domknij walizkę i powoli odwiąż chustkę, otwórz oczy.

Ćwiczenie 3. Haiku lekkości

Uczestnicy otrzymują jedną kartkę papieru, ołówek i gumkę. Siadają w wygodnej pozycji i indywidualnie tworzą wiersz o „torbie”. Ich zadaniem jest stworzenie i modyfikacja, krótkiego haiku. Na początku mają wykorzystać dowolną ilość słów do stworzenia dwóch linijek tekstu. W drugiej części pracy prowadzący odczytuje tekst stymulacyjny i prosi o redukcję wiersza do maksymalnie pięciu słów. Zadaniu towarzyszy lekka, cicha spokojna muzyka (patrz: sugestie muzyczne w ćw. 1 i 2).

Tekst stymulacyjny: Wyobraź sobie, że wiersz, który stworzyłeś/stworzyłaś, musisz spakować do swojej torby. Czeka cię naprawdę daleka podróż. Nie zabieraj ze sobą zbędnych rzeczy. Każde słowo waży naprawdę dużo. Słów nie powinno wypowiadać się z pochopną lekkością, z bezmyślnym rozpędem. Jeden niepotrzebny wyraz może przytłaczać w nieskończoność. Stać się rysą na twarzy, bolesnym grymasem, ciosem wymierzonym w innych i siebie samego. Czasem jeden wyraz potrafi zastąpić tysiące innych słów. Popatrz na swój wiersz i pomyśl, które słowa mają kluczową moc. Wymaż wszystko to, co nie jest ci naprawdę potrzebne, wszystko to, bez czego można iść dalej. Wymaż te słowa, które są tylko dodatkiem, tłem lub piosenką nuconą niedbale pod nosem. Pozwól sobie na zostawienie maksymalnie pięciu słów, które zbudują twój wiersz, wyrażą twoją intencję, a potem pozwól ci swobodnie wyruszyć w dalszą podróż.

Ćwiczenie 4. Lekkie pozycje i koan

Uczestnicy zajmują pozycję leżącą. Prowadzący odczytuje tekst stymulacyjny oraz poniższe pytania-rozważania. Zadaniu towarzyszy cicha muzyka (patrz: sugestie muzyczne w ćw. 2).

Tekst stymulacyjny: Jesteś na miejscu. Teraz wyposażony w najpotrzebniejsze rzeczy o nic się nie martwisz. Twoja torba jest pełna dobroci, lekkości i przyjemności. Połóż się w dowolnej, wygodnej dla ciebie pozycji. Zamknij oczy.

Pomysł:

– ile waży plecak, w którym spakowano cały wszechświat?

[pozwól na kilkuminutowe rozmyślania]

Pomysł:

– jak mała jest torba, w której mieści się tylko nic?

[pozwól na kilkuminutowe rozmyślania]

Jeśli jesteś gotów, przeciągnij się, ziewnij i powoli otwórz oczy. Przewróć się na prawy bok i delikatnie wstań.

TRENINGI INDYWIDUALNE

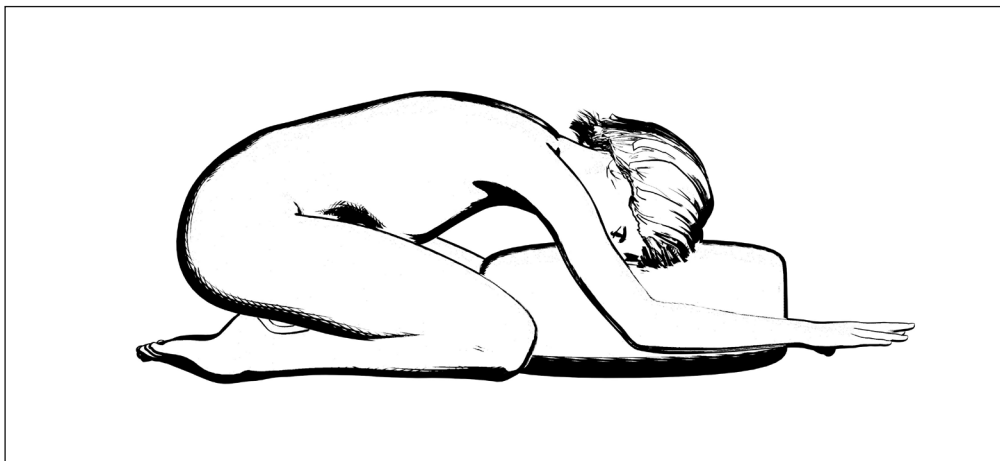
Ćwiczenia zaproponowane do indywidualnej pracy z dzieckiem mogą być rozszerzane na wszystkich członków rodziny (wspólna realizacja). W opracowaniu uwzględniono zasoby domu, tj. dostępność materiałów, ograniczenia przestrzenne oraz optymalizację czasową. Warto podkreślić, że ćwiczenia do pracy indywidualnej w większym stopniu niż warsztaty grupowe bazują na intymności i bliskości. Teksty stymulacyjne odwołują się do więzi (np. opracowane wizualizacje), ćwiczenia sensoryczne zaś wykorzystują bliski kontakt (np. dotykowy, wzorkowy). Nie każda propozycja znalazłaby swoje zastosowanie w przypadku zajęć grupowych wśród obcych osób – kolegów i koleżanek. Celem autorek było nie tylko wspólne odprężenie, ale również działanie więziotwórcze (budowanie otwartości, przestrzeni do rozmowy, dzielenia się doświadczeniami, przeżyciami i troskami). Poszczególne propozycje mają zróżnicowany poziom trudności. Autorki świadomie nie uwzględniły preferowanego przedziału wiekowego dziecka (uczestnika ćwiczeń). Rodzic może stopniować trudność oraz czas (długość) poszczególnego zadania, ponadto samodzielnie decyduje o doborze ćwiczenia bez zbędnych odautorskich sugestii. Zrozumiałość i atrakcyjność danej aktywności zależna jest nie tyle od wieku dziecka, co od jego potrzeb, wrażliwości, otwartości, a nawet poziomu wyobraźni i twórczego myślenia. Równie ważna jest kreatywność samego rodzica – jego przygotowanie do zadania, zaangażowanie oraz inne osobiste predyspozycje.

- **Uwaga metodyczna:** *Przed rozpoczęciem wspólnego działania z dzieckiem, warto zapoznać się kilkakrotnie z przebiegiem, „rytmem” zadania. Dobrze jest przećwiczyć odczytywanie tekstów stymulacyjnych (sprawdzić własne tempo czytania, popracować nad przyjaznym melodyjnym głosem, zaznaczyć miejsca w tekście, w których należy zrobić dłuższe pauzy etc.). Dokładnie opracowany plan (scenariusz) usprawni i uprzyjemni przebieg ćwiczenia.*

Ćwiczenie: 10 głasków

Materiały: dwa miękkie koce lub maty, wybrany tekst stymulacyjny w formie scenariusza dialogowego.

Przebieg: Dziecko układa się na kocu w wygodnej pozycji (patrz: rys. 58), a następnie zamyka oczy. Rodzic wykonuje lekki masaż – dziesięć przeciągnięć otwartą dłońią wzdłuż kręgosłupa dziecka w kierunku od góry do dołu, cicho odliczając. Masaż wykonuje delikatnie, bez pośpiechu. Następnie uczestnicy ćwiczenia zamieniają się rolami.



Rys. 58

Po wykonaniu pierwszej części ćwiczenia rodzic i dziecko siadają wygodnie na podłodze, a następnie odwołują się do zamieszczonego „scenariusza dialogowego”. Naprzemiennie odczytują/mówią wybrane partie tekstu, wykonując poszczególne, zawarte w tekście polecenia.

Teksty do stymulacji (scenariusze dialogowe) – Co nam w duszy śpiewa

Rodzic: *Każdy człowiek wygrywa w duszy swoją własną melodię. Nie martw się, jeśli jej teraz nie słyszysz. Czasem jest bardzo szybka – ucieka przed nami, chowa się, chwije i niepostrzeżenie umyka. Innym razem jest ciepła, przyjemna i bardzo cichutka. Ma swój rytm, swoje niepowtarzalne tempo. Zamknij oczy i połóż rękę na swojej klatce piersiowej. Poszukaj głęboko. Weź głęboki wdech... i powolny wydech. Spróbuj poczuć regularny rytm bicia serca.*

(Rodzic po przeczytaniu fragmentu wykonuje to samo ćwiczenie nieprzerwanie przez ok. 3–5 min).

Rodzik: *Jesteś tancerką/tancerzem o niezwykłych umiejętnościach. Potrafisz tańczyć w rytm zapachów. Czujesz woń kwiatów i radośnie wirujesz, unoszący się zapach pieczonego ciasta pozwala stawiać ci kolejne kroki na tanecznym parkiecie. Zamknij oczy, wyobraź sobie zapach... i tańcz w jego rytm. Opowiedz mi, jaki jest twój taniec – szybki, wolny, jakie ruchy wykonujesz rękami, nogami, szyją i głową, każdym fragmentem swojego tanecznego ciała?*

(Zapachy jakie można wstawić to np. zapach liści drzew, świeżo skoszonej trawy, ulubionych perfum, deszczu, naleśników etc. Rodzik wstawia własną propozycję. Pamiętaj, aby skojarzenie było przyjemne. Dziecko zamyka oczy, a następnie opowiada o wyobrażonym tańcu w rytm danego zapachu. Staraj się zachęcać je do bogatych, obszernych opowieści. Dopytuj o szczegóły, aby pobudzić skojarzenia i wyobraźnię – jak szybko tańczysz? Z czego wykonany jest parkiet? Jakie ruchy wykonujesz dłońmi? itp.)

Dziecko: *Wyobraź sobie zapach... i opowiedz mi, jaki jest twój taniec.*

Zadanie wykonywane jest naprzemiennie, z dowolną ilością propozycji i powtórzeń. Po zakończonym ćwiczeniu zarówno rodzic, jak i dziecko wykonują 10 głębokich wdechów i wydechów.

Ćwiczeniu towarzyszy lekka, spokojna muzyka.

Ćwiczenie: Smakosz

Materiały: suszona żurawina.

Przebieg: Poproś, aby dziecko usiadło wygodnie, a następnie zamknęło oczy; podaj dziecku ususzoną żurawinę, poproś, aby dotykało ją rękoma. Dziecko powinno poczuć się jak badacz, obserwujący dotykiem strukturę oraz wielkość obiektu. Następnie zapytaj, co czuje, kiedy dotyka nieznanego przedmiotu. Możesz posłużyć się pytaniami pomocniczymi:

Co czujesz?

Trzymasz w ręku mały czy duży obiekt?

Jest delikatny?

Jest chropowaty?

Jest miękki czy twardy?

Jest duży czy mały?

Jaką ma strukturę?

Kolejny etap wiąże się z badaniem obiektu zmysłem węchu. Pozwól dziecku wąchać suszoną żurawinę, a następnie zapytaj o wrażenia. Możesz posłużyć się powyższymi pytaniami lub modyfikować je w zależności od potrzeby. Ostatni etap, to smakowanie nieznanego obiektu. Włóż dziecku żurawinę do ust, a następnie przeczytaj tekst stylizacyjny:

Masz w ustach nieznany obiekt, który zbadałeś już dotykiem i węchem, przyszedł czas na zmysł smak. Obiekt znajduję się na Twoim języku, zamknij usta, a następnie przez kilka sekund ssij go, unikając kontaktu z zębami. Czujesz smak, który wydobywa się podczas ssania? Przesuń nieznany przedmiot na początek języka, teraz na lewą, a następnie na prawą stronę. Możesz zbadać obiekt zębami, chwycić go w dowolny sposób i mocno pogryźć. Najpierw delikatnie nadgryzaj przednimi zębami, a następnie przesuń go w stronę zębów trzonowych. Pozwól, aby smak obiektu się rozprzestrzenił. Teraz możesz połknąć obiekt. Obliz usta językiem, a następnie otwórz usta.

Opowiedz mi, co czujesz?

Czy znasz ten obiekt?

Znasz jego nazwę?

Jakie smaki czułeś?

Co podobało Ci się najbardziej?

Co podobało Ci się najmniej?

Czułeś się bezpiecznie?

Ćwiczenie kończy się wspólną rozmową z dzieckiem, która ma na cel omówienie stymulacji oraz wrażeń dziecka i rodzica ze zrealizowanego ćwiczenia.

Ćwiczenie: Magiczny piasek

Materiały: 6 łyżek piasku, 6 łyżek mąki ziemniaczanej, 2 łyżki wody, 4 łyżki płynu do mycia naczyń, silikonowe foremki.

Przebieg: Połączcie wszystkie powyższe składniki w odpowiednich proporcjach, a następnie dobrze je wymieszajcie, aby uzyskać gęstą i lepką konsystencję. Wyrobiną masę możecie przełożyć do dużej miski lub położyć na zabezpieczonym stole. Piasek kinetyczny ma specyficzną strukturę, która pozwala na tworzenie dowolnych kształtów, lepienie figurek, formowanie fos i budowanie zamku. Ugniatanie piasku to niezwykle stymulujące doświadczenie sensoryczne, które odpręża, rozluźnia, a ponadto wyzwała twórczą ekspresję dziecka.

Ćwiczenie: Odkrywca

Materiały: klej w sztyfcie, woda, barwnik spożywczy lub farba, żel do golenia (może być pianka), krople do oczu (może być płyn do soczewek), detergent (żel do prania, płyn do prania lub płukania).

Przebieg: W plastikowej misce ugnieć klej w sztyfcie, a następnie wlej kilka łyżek stołowych wody. Włóż do mikrofalówki klej z wodą na 20 sekund. Do rozpuszczonego płynu dodaj kilka kropel barwnika spożywczego lub farby. Cały czas intensywnie

mieszając, dodaj piankę lub żel do golenia, a następnie dodaj trzy stołowe łyżki żelu do prania (detergent – płyn do prania lub do płukania). Intensywnie mieszaj, a następnie dodaj kilka kropel płynu do oczu (opcjonalnie można użyć płynu do soczewek lub boraksu). Intensywnie mieszaj, aż poczujesz, że powstaje miękka żelowa substancja. Wyjmij ją z miseczki i zacznij ugniatać, resztę płynu wylej. Żelową kulkę możesz ugniatać i rozciągać w dowolny sposób. Do żelowej masy możesz dodać brokat, konfetti, kawałki papieru brokatowego, koraliki. Dodatkowe elementy nie są konieczne.

Ćwiczenie: Ogrody mandali

Materiały: ręczniki, ścierki, ubrania (również te niewielkich gabarytów np. skarpetki) i inne dostępne materiały o zróżnicowanej fakturze i kolorach. Dobrze, jeśli materiały mają na sobie utrwalony zapach (np. perfum, proszku do prania, płynu do płukania etc.). Ćwiczeniu towarzyszy przyjemna, cicha muzyka oraz woń kadzidła lub świec zapachowych. Przed rozpoczęciem ćwiczenia należy przygotować podłogę – możliwie dużą, czystą i pustą przestrzeń. Materiały (ubrania i ręczniki) można zastąpić kolorowymi kartonami, gazetami i papierem.

Przebieg: Rodzic rozpoczyna ćwiczenia od przeczytania załączonego tekstu stymulacyjnego („Ogrodnik”). Tekst stymulacyjny powinien być odczytywany bardzo wolno. Należy robić długie pauzy między poszczególnymi fragmentami-skojarzeniami. Pozwól dziecku na uruchomienie wyobrażeń.

Tekst stymulacyjny: Ogrodnik

Usiądź wygodnie na podłodze i zamknij oczy. Wyobraź sobie pustą, suchą i spękaną ziemię. Patrzysz hen, daleko, a ta pustka nie ma końca. Dzisiaj dostałeś jedyną szansę, by udekorować tę samotną ziemię. Chcesz dodać jej energii i zapachów, wdzięku i radości. Przypomnij sobie kształt i zapach swoich ulubionych kwiatów. Widzisz je? Pomyśl o wilgotnych żdźbłach trawy, zbożu trącanym przez wiatr, dotyku liści, kory drzew i lepkości mleczu. Wszystkie te cuda natury możesz w dowolny sposób ułożyć przed sobą. Teraz weź trzy głębokie wdechy i wydechy. Otwórz oczy.

Po odczytaniu tekstu stymulacyjnego wraz z dzieckiem zaprojektuj mandale (okręgi) z dostępnych materiałów. Celem zadania jest stworzenie ogrodu na planie koła. Materiały mogą przyjmować dowolne formy oraz dowolne połączenia barw. Materiały należy zwijać, układać, wiązać w niewielkie supełki etc.

Po stworzeniu kolorowego okręgu, w pozycji siedzącej wpatrujcie się w mandalę, przymykając powieki. Patrzcie na cały obraz, nie koncentrujcie się na żadnym wybranym punkcie. Spróbuj osiągnąć maksymalny czas realizacji tej części ćwiczenia. Przy zaobserwowanym znużeniu i rozproszeniu uwagi u dziecka weźcie kilka głębokich wdechów i wydechów. Zakończcie ćwiczenie.

■ **Uwaga metodyczna:** W praktyce psychoterapeutycznej symbole, a przede wszystkim interpretacja symboliczna, mają istotne znaczenie zarówno w samym procesie terapeutycznym, jak i działaniach diagnostycznych. Symbole można wykorzystywać również w nieprofesjonalnych oddziaływaniach jako forma metafor ukrytych w obrazach i dźwiękach, które stają się inspiracją do pracy nad własnym ciałem i umysłem. W praktyce relaksacyjnej warto sięgnąć po tzw. mandale, tj. charakterystyczny motyw artystyczny wywodzący się ze sztuki buddyjskiej (hinduskiej). Dla buddystów wykonanie mandali stanowi swoistą formę medytacji. Samo słowo „mandala” w pradawnym języku oznacza tyle, co „koło”, „kula”, „grupa” lub „zbiór”. Koło stało się zatem symbolem podróży w głąb własnego umysłu lub kręgiem naszego życia. Odzwierciedlenie graficzne mandali ma ukazać tę wewnętrzną, zindywidualizowaną podróż poczynawszy od obrzeży aż po samo jądro. Mandale odzwierciedlają zatem harmoniczny charakter duszy poprzez odpowiedni układ linii i grafiki opracowanej na planie koła (Simpkins, Simpkins 2010).

Przed rozpoczęciem ćwiczenia zadбай o odpowiednią atmosferę, tj. porządek panujący w pomieszczeniu, właściwą temperaturę, towarzyszącą cichą muzykę etc. Po przygotowaniu pomieszczenia i niezbędnych przyborów można przejść do pracy. Techniki realizacji mandali są dowolne. Można mieszać materiały, faktury i barwy. Istotne jest skupienie oraz projekcja wewnętrznych doświadczeń i przeżyć odzwierciedlona w kołystym kształcie.

Dziecko może przerysować swój projekt ogrodu – nanieść mandale na papier w postaci szkicu lub kolorowanki.

Ćwiczenie: Bukiet bodźców

Materiały: chustka/przepaska na oczy.

Przebieg: Rodzic przewiązuje dziecku oczy przepaską, a następnie prowadzi je do różnych przedmiotów/powierzchni (np. ściana, drzwi lodówki, koc/narzuta, blat stołu, lustro, miękki, puszysty sweter, drzwi etc.). Rodzic dotyka dłońmi dziecka wybranych przedmiotów. Zadaniem dziecka jest koncentracja na odczuwalnych wrażeniach dotykowych oraz opis (wyartykułowanie tych doświadczeń) za pomocą przymiotników (np. dotykając ściany można powiedzieć – płaska, zimna, gładka, matowa etc.). Rodzic może zadawać dodatkowe pytania uszczegóławiające opis (np. jak bardzo jest zimna? Czy jest zupełnie gładka? etc.). Dziecko podczas jednego ćwiczenia powinno doświadczyć różnych faktur (co najmniej kilku odmiennych powierzchni). Przedmioty nie powinny być nadmiernie zimne, gorące lub nieprzyjemne dla dziecka. W ostatniej fazie ćwiczenia dziecko siada w wygodnej pozycji (nadal z zawiązanymi oczami) i kierując się wskazówkami rodzica, przykładą dłoń do wybranych partii swojego ciała

(czoła, klatki piersiowej, ud, płytki paznokcia). Oddycha miarowo i rejestruje własne ciepło, odczucia płynące z ciała, rytm bicia serca etc. Po zakończeniu ćwiczenia rodzic zdejmuje opaskę z oczu dziecka. Kolejnego dnia można powtórzyć ćwiczenie, zamieniając się rolami.

Ćwiczenie: Stopklatka (oczyszczanie umysłu)

Materiały: budzik-alarm (np. w telefonie komórkowym)

Przebieg: Ćwiczenie zajmuje uczestnikom cały dzień. Warto ustalić szczegóły przebiegu ćwiczenia w przeddzień, tak by rozpocząć zadanie z samego rana. Uczestnicy w równomiernych odstępach czasu koncentrują się na swoich wewnętrznych przeżyciach. Wszyscy uczestnicy o wyznaczonych godzinach (za sprawą przypomnienia-alarmu) przerywają aktualne działanie na jedną minutę. W tym czasie zatrzymują się w bezruchu, zamykają oczy, uspokajają oddech i pozwalają uciekać wszystkim myślom. Nie zatrzymują się na żadnym problemie, uwalniają wszystkie skojarzenia. Każda przyszła myśl zostaje odparta, a ciało pozostaje zupełnie beczynne w bezruchu. W zadaniu zmierzamy do doświadczenia „zatrzymania czasu”, wypadnięcia z obiegu życia. Wieczorem uczestnicy ćwiczenia dzielą się swoimi doświadczeniami i sposobem realizacji zadania. Wymieniają się spostrzeżeniami i uwagami, prezentując trudności w realizacji. Treningi można powtarzać systematycznie, wraz z wszystkimi członkami rodziny. W zadaniu (w chwili bezruchu) można koncentrować się na sygnałach płynących z ciała (ból, odczuciu ciepła i zimna, uwieraniu, mrowieniu) lub ulubionej barwie etc. Trening powinien być powtarzany, a czas „stopklatki” wydłużany zgodnie z indywidualnymi możliwościami.

Ćwiczenie: Joga na dobry dzień

Materiały: sprzęt do odtwarzania muzyki, płyty/nagrania ze spokojną muzyką relaksacyjną, maty lub koce, wygodny strój.

Przebieg: Wraz z dzieckiem wykonuj poszczególne sekwencje ruchów zgodnie z zamieszczoną instrukcją i ilustracjami. Przed przystąpieniem do ćwiczeń włącz muzykę, przewietrz pomieszczenie. Ćwiczenia wykonuj bez butów i skarpetek.

Sekwencja 1

1. Usiądź w pozycji wyjściowej (siad na piętach) (patrz: rys. 59).

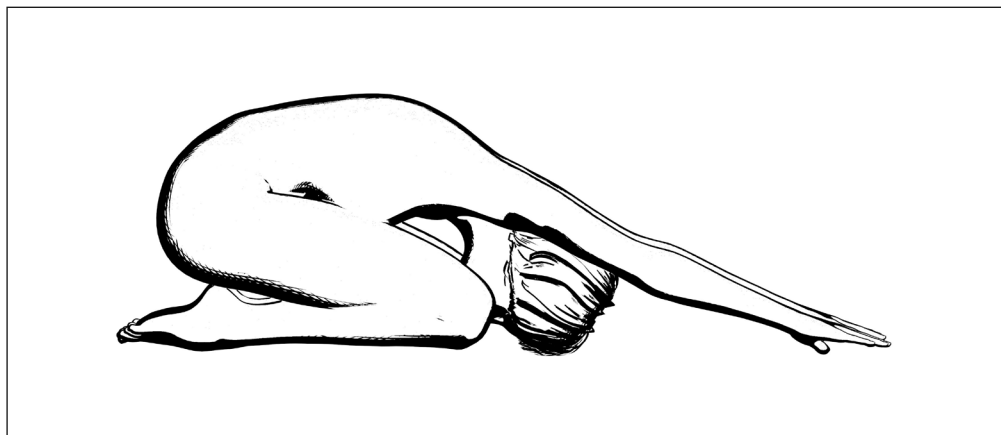
**Rys. 59**

2. Weź głęboki wdech i wyciągnij ręce mocno ku górze (patrz: rys. 60).



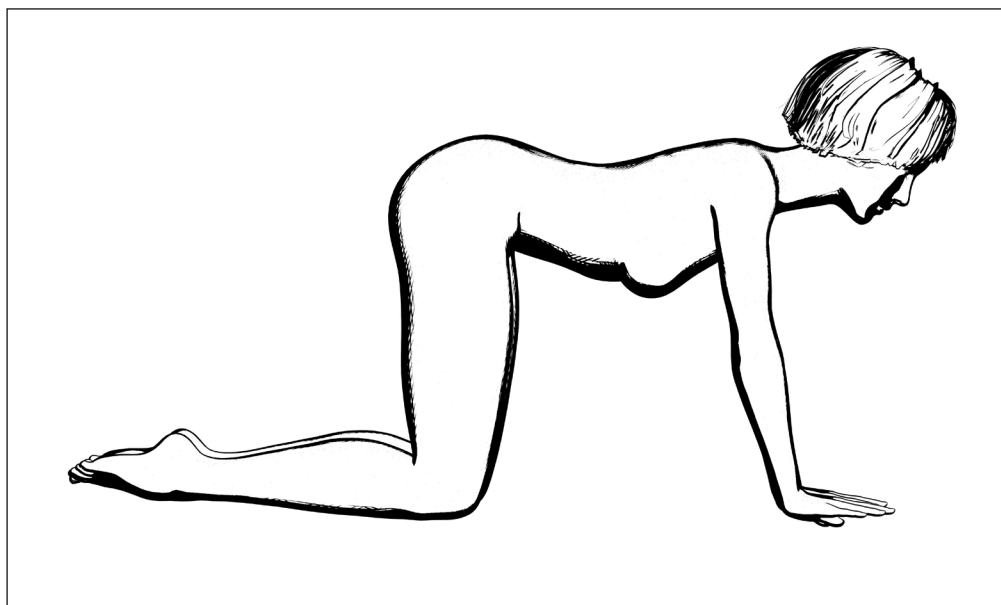
Rys. 60

3. Z wydechem przejdź do kolejnej pozycji (patrz: rys. 61).



Rys. 61

4. Czoło odłóż na macie, rozluźnij kręgosłup i biodra. Weź kilka głębokich wdechów i wydechów.
5. Z wdechem przejdź do kłęk podpartego. Dłonie są dokładnie pod ramionami, kolana zaś pod biodrami (patrz: rys. 62).



Rys. 62

6. Wróć do pozycji wyjściowej (siad na piętach) (patrz: rys. 63).

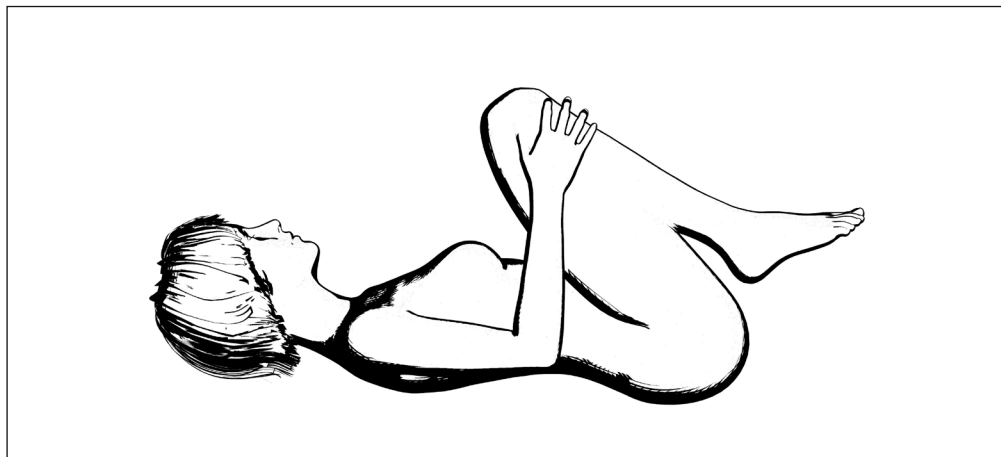


Rys. 63

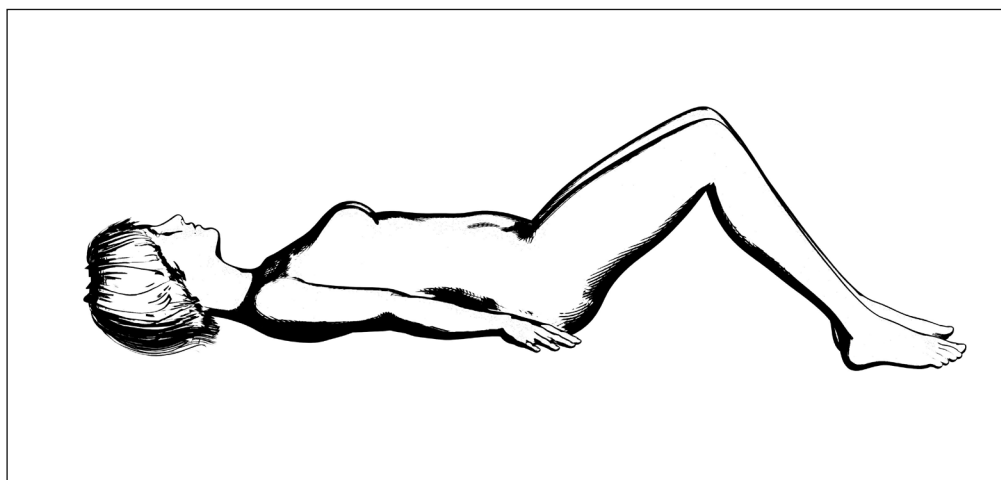
7. Zamknij oczy, skoncentruj się na oddechu, a następnie powtórz całą sekwencję.

Sekwencja 2

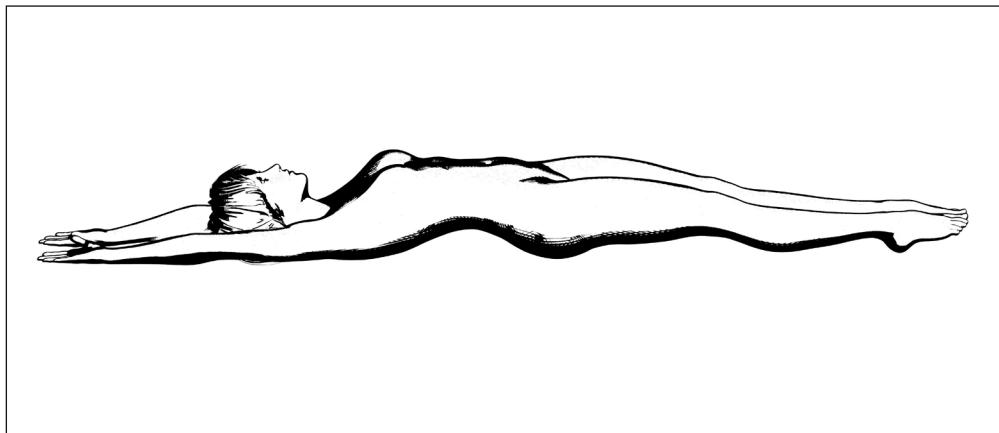
1. Połóż się na plecach, podciągnij i chwyć kolana (patrz: rys. 64).

**Rys. 64**

2. Zamknij oczy i delikatnie, wraz z miarowym wdechem i wydechem, bujaj się na kręgosłupie lędźwiowym raz w lewą, raz w prawą stronę. Tymi ruchami wykonuj delikatny masaż kręgosłupa. Następnie odłóż stopy na matę, zegnij kolana, ręce wyciągnij wzdłuż tułowia (patrz: rys. 65).

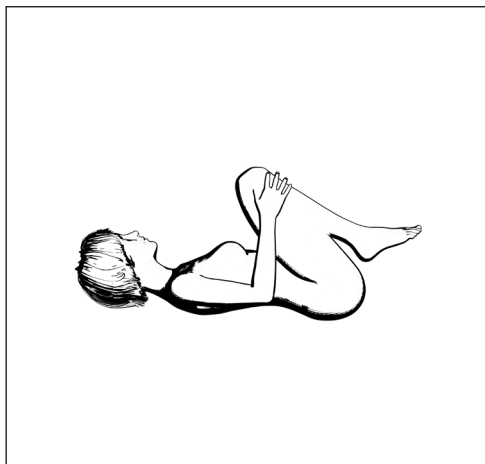
**Rys. 65**

3. Zamknij oczy i miarowo oddychaj. Po kilku minutach wyciągnij ręce, wyciągnij nogi i przeciągnij całe ciało (patrz: rys. 66).

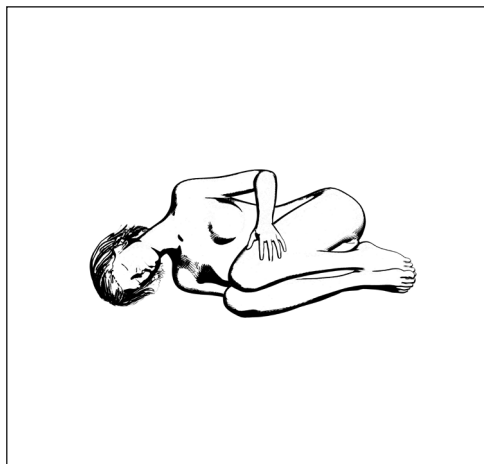


Rys. 66

4. Na koniec ugnij kolana, chwycić nogi i przechylić się na prawą stronę (patrz: rys. 67, 68).

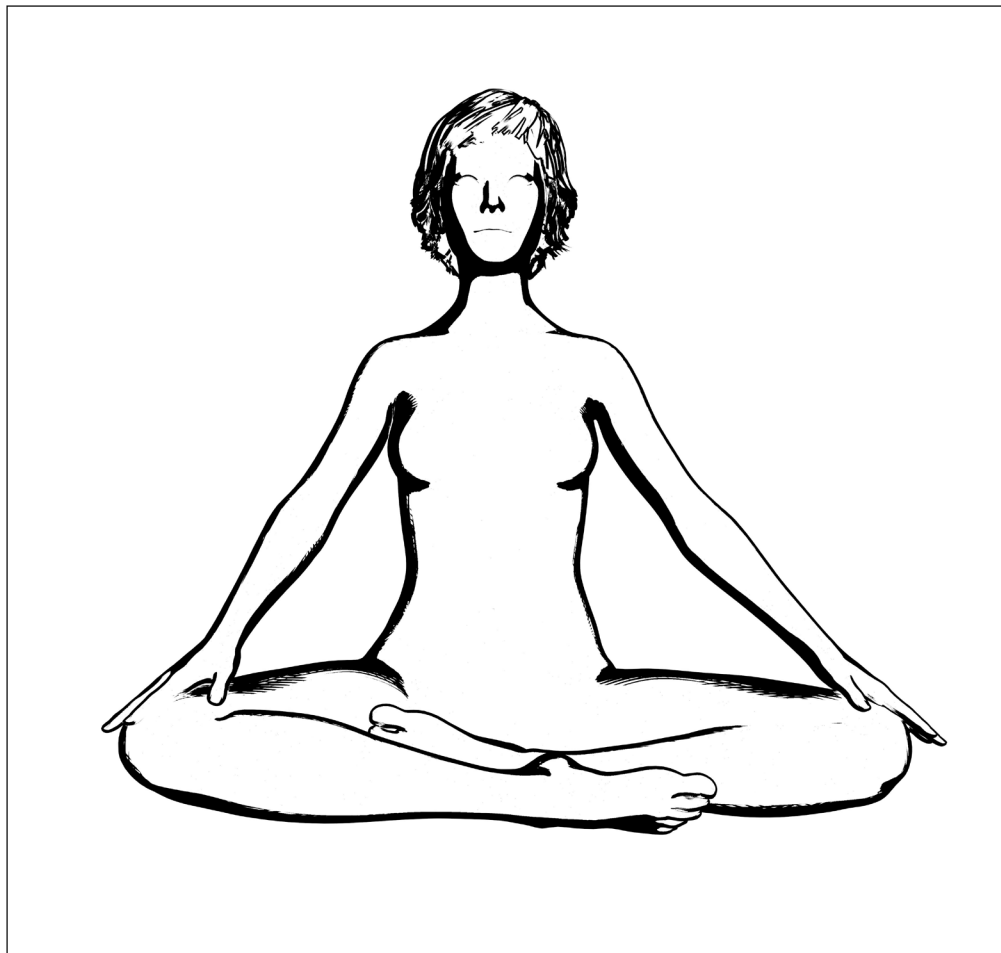


Rys. 67



Rys. 68

5. Z tej pozycji powoli unieś ciało do siadu. Usiądź skrzyżnie, ręce połóż na kolanach. Zamknij oczy, oddychaj miarowo (patrz: rys. 69).



Rys. 69

6. Pozostań w tej pozycji dowolny czas. Kiedy będziesz gotów, zakończ sekwencję.

Sekwencja 3

Zajmij z dzieckiem dowolną pozycję (leżącą lub siedzącą). Waszym zadaniem jest stworzenie wspólnej opowieści pt. „Dobry dzień”. Naprzemiennie uzupełniacie (tworząc) bajkę, głośno wypowiadając fragment scenariusza. Możecie budować dowolną ilość postaci i zdarzeń. Opowieść powinna być optymistyczna, nieść radosne przesłanie. Zakończenie bajki jest równoznaczne z zakończeniem ćwiczenia.

Ćwiczenie: Wyobraź sobie

Materiały: wygodny strój, bezpieczna przestrzeń, koce lub maty, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Przebieg: Rodzic wraz z dzieckiem przyjmuje wygodną pozycję leżącą. Zadaniem uczestników jest uruchomienie wizualizacji podczas ćwiczeń oddechowych. Rodzic na wstępie odczytuje tekst stymulacyjny, a następnie wraz z dzieckiem wykonuje zadanie.

Tekst stymulacyjny: *Wyobraź sobie, że wchodzisz w moje ciało. Przejmujesz mój stres, moje zmęczenie, mój niepokój, obawę i lęk. Przez chwilę musisz zastąpić mnie w moim ciele. Nie chcesz mnie skrzywdzić, prawda? Chciałbyś/chciałabyś, abym wrócił/wróciła do zdrowego, radosnego ciała. Nie martw się, będę tu za chwilę. Zastępujesz mnie tylko przez kilka minut. Są to jednak bardzo cenne minuty. Wcielasz się w moje ręce, stopy i głowę. Stajesz się moim oddechem. Rozluźnij moje ciało najlepiej, jak potrafisz. Zrób to dla mnie tak starannie, tak jak ja robię to dla ciebie. Oddychaj rytmicznie. Zobacz, jak moje ciało dzięki tobie napęlnia się powietrzem. Pęcznieje jak ogromny balon. Wdech i... wydech. Długi wdech... i wydech. Powtórz kilkukrotnie.*

Wydychając powietrze, ciało kurczy się. Wraz z oddechem usuwasz wszystkie złe myśli, wszystkie przykrości i troski. Oczyszczasz umysł z tego, co trudne, złe, przykre. Pamiętaj, że ja oddycham dla ciebie. Odprężam twoje ciało. Nie wierzysz? Oddychaj nieprzerwanie. Głęboki wdech... i wydech. Nie otwieraj oczu. W wyobraźni spojrz na siebie. Widzisz? Twoje ciało delikatnie pulsuje od lekkiego oddechu. Pozbywa się wszystkich trosk i złych myśli. Patrzysz na swoje ciało od zewnątrz. Ciało, które wykonuje miarowe wdechy i wydechy.

Pora wracać. Znowu jesteś sobą. Sprawdź to. Delikatnie unieś lekkie, odprężone dłonie, palce u rąk. Pokręć powoli szyję, palcami u stóp. Połóż się na prawym boku. Kiedy upewnisz się, że jesteś w swoim ciele, otwórz oczy i powoli wstań do pozycji siedzącej.

■ **Uwagi metodyczne:** Obrazy, które tworzymy w naszych myślach, nazywamy wizualizacjami lub wyobrażeniami. Wizualizacje stanowią świadome, celowe i aktywne działania wpływające na nasze ciało i umysł. Wyobrażając sobie konkretne obrazy lub zjawiska, uruchamiamy je na poziomie naszych ciał – fizyczności (np. przyspieszone bicie serca lub zwolniony, umiarkowany oddech). Treningi relaksacyjne mogą przysłużyć się urzeczywistnieniu pożądanego stanu psychofizycznego (Weller 2012).

Ćwiczenie: Latający dywan

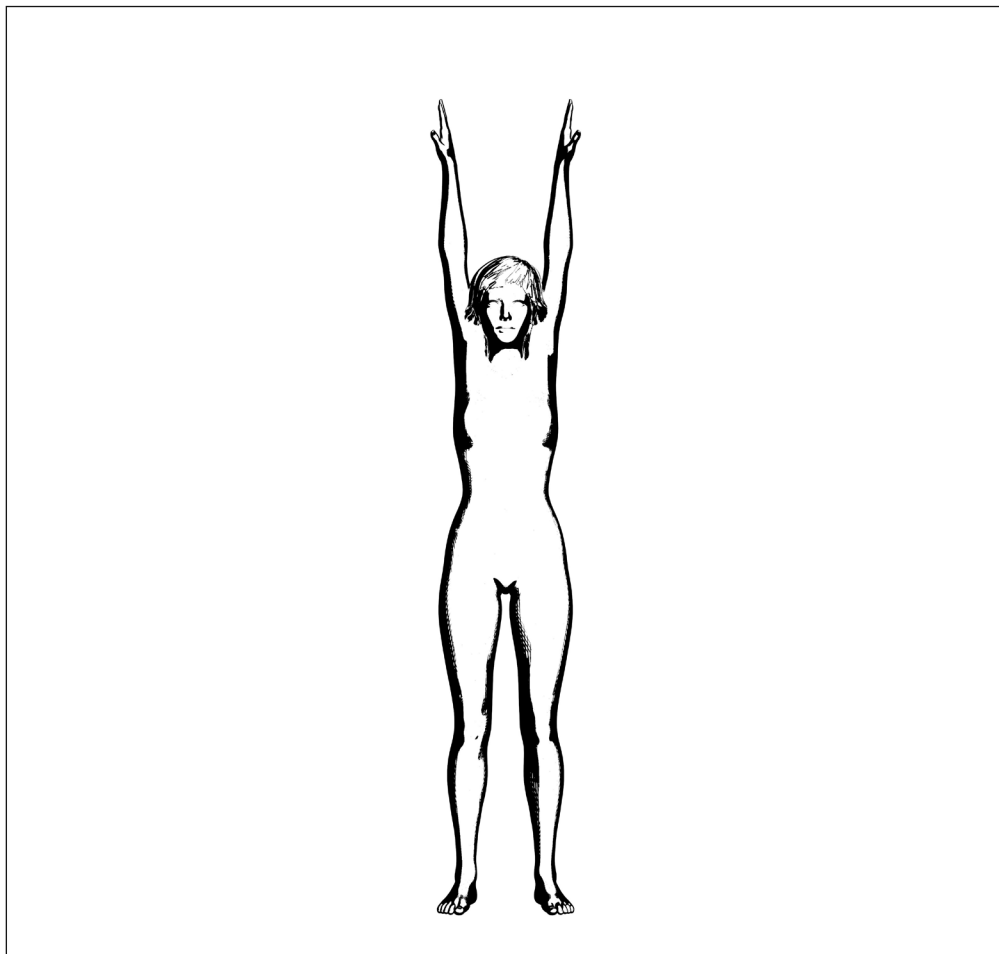
Materiały: koc, sprzęt do odtwarzania muzyki, płyta z muzyką relaksacyjną, wygodny strój niekrępujący ruchów.

Przebieg: Rozłóż koc na podłodze, a także zadбай o bezpieczną przestrzeń. Pomieszczenie, w którym będzie realizowane, ćwiczenie powinno być dobrze przewietrzane.

Rozpocznij ćwiczenie, czytając tekst stymulujący, a następnie wykonaj ćwiczenia z dzieckiem.

Tekst stymulacyjny: *Położ się wygodnie na plecach, wyprostuj nogi, ułóż ręce wzdłuż ciała. Weź głęboki wdech i wydech, uspokój oddech, zamknij oczy. Wyobraź sobie, że leżysz na magicznym dywanie, który przypomina królewską szatę. Ciemne kolory włókna odbijają się od światła, a złote frędzle zaplatają nieregularne supelki. Czujesz, że delikatnie zapadasz się w miękkim, wełnianym puchu, a dywan powoli odrywa się od ziemi i delikatnie unosi się w powietrzu. Jesteś bezpieczny, nic ci nie grozi. Przed tobą wyjątkowa podróż. Czujesz, jak promienie słońca otulają twoje ciało, a delikatny wiatr muska twoje policzki. Jesteś wysoko, frędzle dywanu wirują w powietrzu nadając kierunek twojej podróży. Obserwujesz świat z góry, który staje się z każdą chwilą coraz mniejszy. W pewnym momencie czujesz, że zaczyna otulać cię delikatna, miękka kołderka. Mleczny puch powoduje, że czujesz się lekko i przyjemnie. Jesteś w chmurach, na samym szczycie. Obserwujesz, jak chmury o nierównych krawędziach łączą się ze sobą, tworząc cudowne kształty. Unosząc się na wietrze, dostrzegasz w oddali wielki wulkan, z którego bucha ciemny dym. Zbliżasz się do niego, żegnając spotkanie z lekkimi chmurami. Otrząsając włosy z resztek mlecznego, chmurkowego puchu, czujesz, jak temperatura wzrasta. Jesteś nad największym na świecie wulkanem. Ciemnoczerwona skorupa okala wulkan, a miliony uderzających o siebie iskierek tworzą dźwięki składające się na ciekawy utwór muzyczny, słyszysz muzykę? Unosząca się para z wulkanu ogrzewa twoje ciało. Odczuwasz spokój. Czujesz, jak ciepło wulkanu otula całe twoje ciało? Stopy, nogi, tułów, ręce, głowa są przyjemnie przepełnione ciepłem, które cię rozluźnia. Nadszedł czas, aby pożegnać się z wulkanem i podążyć dalej w magiczną podróż. Mijając czubki sosen i dębów, widzisz ogromne leśne połacie, czujesz zapach szyszek przenikający gęstą mgłę. Czujesz, jak na twoim ciele przeży się gęsia skórka, a wiatr wzmaga się coraz bardziej. O twoje rzęsy uderzyła mała kropla deszczu, druga spłynęła po twoim nosie, a trzecia odbiła się od kolana, pojawia się ich coraz więcej. Strugi deszczu łaskoczą cię i wprawiają w dobry nastrój, są chłodne, ale delikatne i miękkie. Czujesz orzeźwienie, możesz wracać do domu. Dywan, poruszając zabawnie frędzelkami, zmienia kierunek, podążając do domu, ostoju spokoju i bezpieczeństwa. Leżysz na plecach, poruszaj delikatnie nogami, zegnij je w kolanach. Weź głęboki wdech i wydech, a następnie porusz delikatnie rękoma, ułóż je swobodnie. Wylądowałeś, a magiczny dywan odfrunął w nieznane, pozostawiając cię w bezpiecznym miejscu. Otwórz oczy i usiądź.*

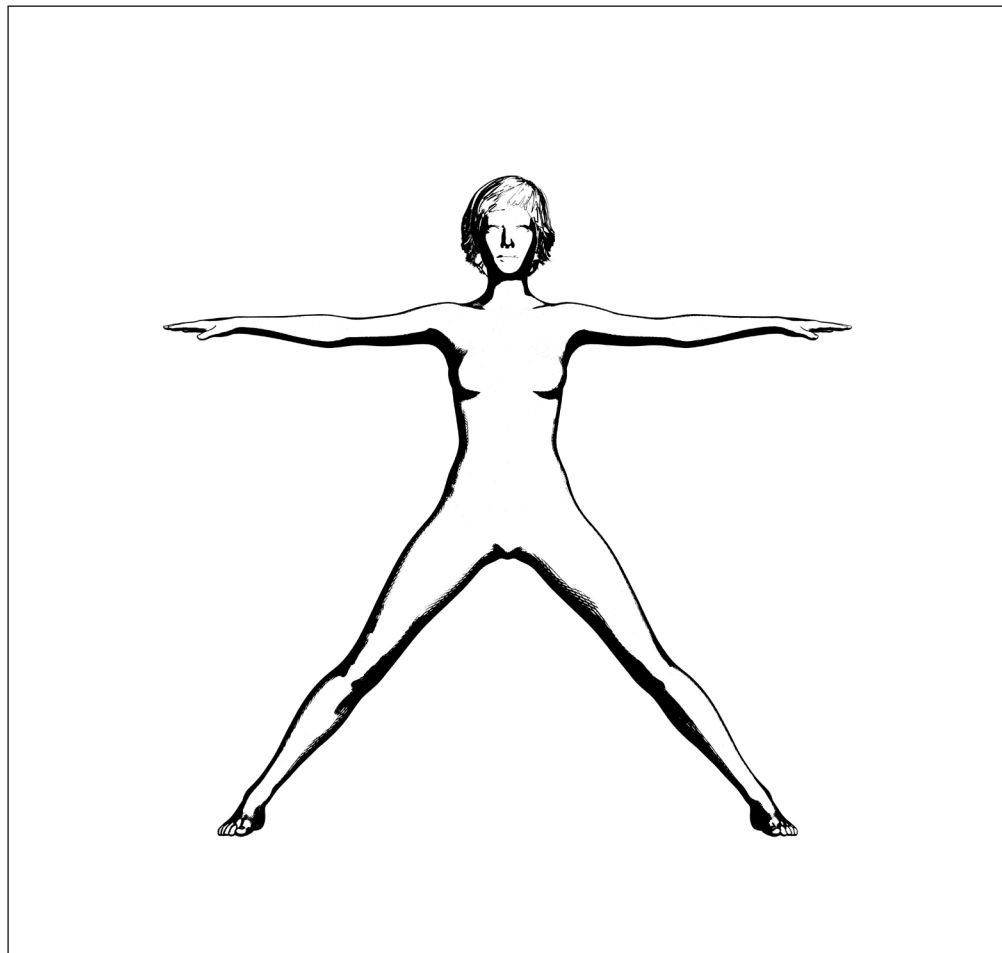
Wyobraź sobie, że jesteś magicznym dywanem, który unosił cię w powietrzu. Przyjmij wskazaną pozycję i poczuj stabilność (patrz: rys. 70).



Rys. 70

Nie zmieniając pozycji, spróbuj poczuć się wolnym. Stań w szerokim rozkroku, rozłóż ramiona na boki. Kostki powinny znajdować się pod nadgarstkami. Ręce i nogi powinny być wyprostowane (patrz: rys. 71).

Weź głęboki wdech i wydech, poczuj, że jesteś rozwiniętym magicznym dywanem dryfującym po niebie.



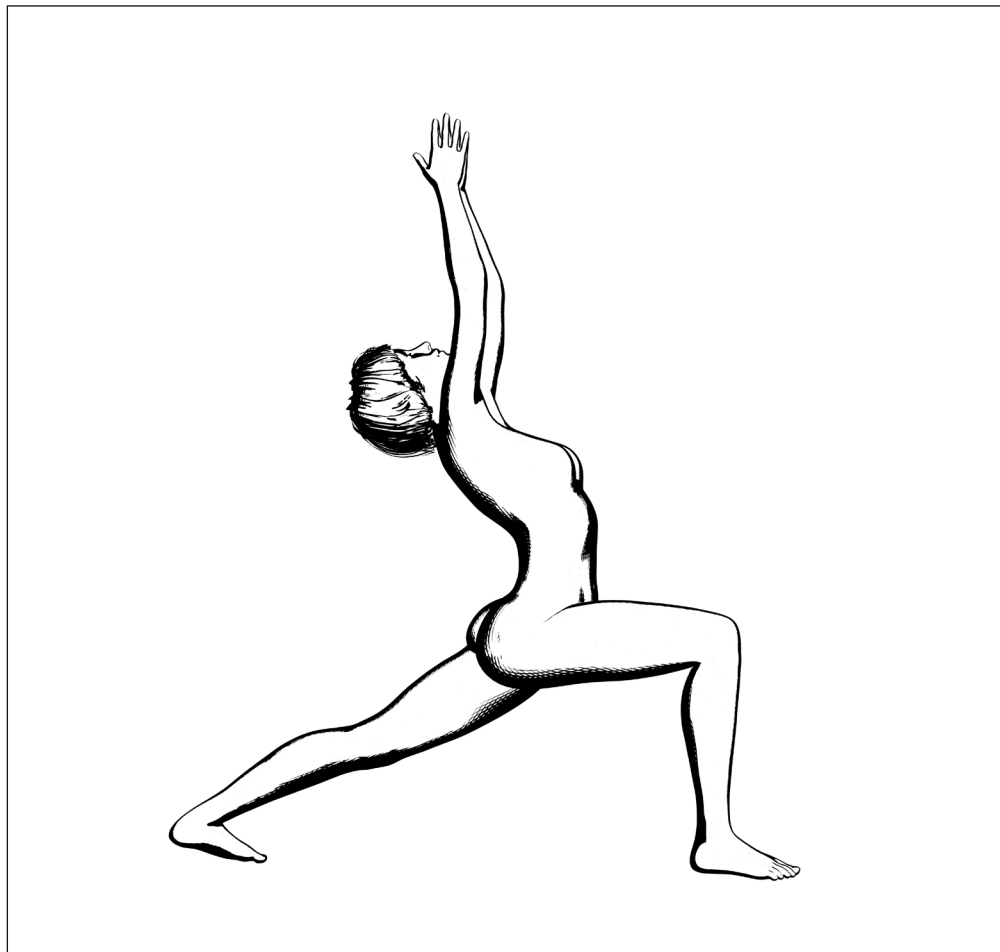
Rys. 71

Przyjmując wskazaną pozycję, poczuj, jak to jest unosić się w powietrzu.

Rozstaw nogi, wyciągnij ramiona wzdłuż tułowia, aby były równoległe do siebie.

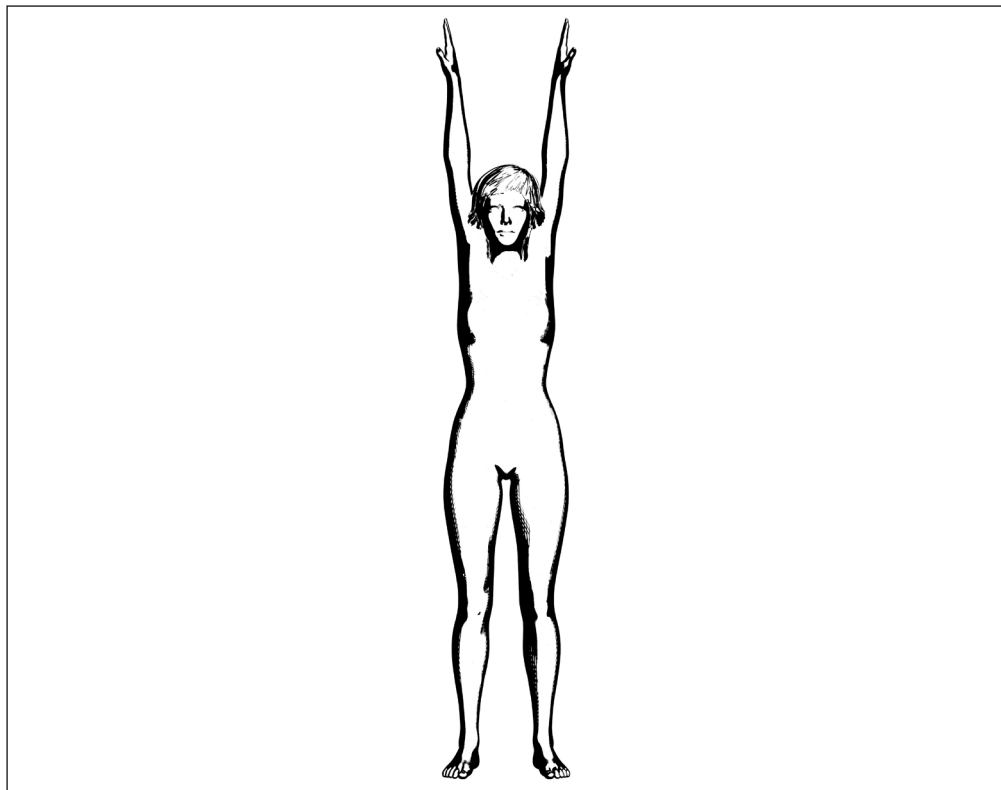
Skręć prawą stopę nieznacznie do wewnątrz, a lewą ustaw pod kątem 90 stopni. Rozmieść ciężar ciała między dwiema nogami. Zrób wdech, skieruj barki, tułów i miednicę w lewo. Rozluźnij klatkę piersiową.

Na wydechu swobodnie opuść biodra w dół i ugnij lewe kolano. Udo zgiętej nogi powinno znajdować się równoległe do podłogi. Prawa noga powinna pozostać prosta. Oddychaj spokojnie, wydłuż szyję, odchyl głowę do tyłu, patrz w górę. Zrób wdech, a następnie podnieś głowę i powróć do pozycji wyjściowej (patrz: rys. 72).



Rys. 72

W pozycji wyjściowej zrób głęboki wdech i wydech, pozostań przez chwilę bez ruchu, a następnie zakończ ćwiczenie (patrz: rys. 73).



Rys. 73

► **Uwaga metodyczna:** Rodzicu, zaproponowane ćwiczenia możesz wykonywać razem z dzieckiem, zapewniając mu poczucie bezpieczeństwa oraz wspólną zabawę. Przygotujcie wygodny strój, a także maty, które zagwarantują Wam wygodę i bezpieczeństwo. Przedstawione pozycje jogi kształtują stabilność, równowagę, a także ułatwiają swobodne i prawidłowe oddychanie.

Ćwiczenie: Gimnastyka statyczna

Przebieg: Rozpocznij ćwiczenie, czytając tekst stymulacyjny, w którym są zawarte instrukcje niezbędne do prawidłowego wykonania zadania. Możesz przyłączyć się do dziecka i wykonywać ćwiczenie wspólnie.

Tekst stymulacyjny: Usiądź wygodnie, wyprostuj plecy i wyciągnij ręce do góry, próbując wyciągnąć się, jak najwyżej potrafisz. Pamiętaj, nie odrywaj pośladków od krzesła. Opuść ręce, a następnie powtórz tę czynność dwukrotnie.

Weź głęboki wdech i wydech, skup się na swoim oddechu, obserwuj, jak porusza się twoja klatka piersiowa i brzuch.

Położ dłonie na biurku, wyprostuj plecy, połóż stopy na podłodze równolegle do dłoni znajdujących się na biurku.

Pochyl delikatnie głowę i podbródek w stronę mostka, następnie unieś głowę do góry, pocuj, jak rozluźniają ci się mięśnie twarzy. Teraz skręć delikatnie głowę w prawą stronę, zrób wdech i wydech, a następnie skręć powoli głowę w lewą stronę i wróć do pozycji wyjściowej, patrz przed siebie. Odchyl głowę do tyłu, unosząc podbródek, powtórz czynność 6 razy, a następnie wróć do pozycji centralnej. Kolejny etap ćwiczenia to ruch okrężny szyi, opuść delikatnie podbródek i płynnym ruchem kieruj go w prawą stronę, następnie odchylając głowę do tyłu, przenieś swój ruch w lewą stronę, zakończ ćwiczenie, kiedy głowa znajdzie się w centralnym miejscu. Pamiętaj, wykonuj to ćwiczenie bardzo powoli. Powtórz czynność kilka razy, utrwalając płynny ruch okrężny szyi. Ostatni etap ćwiczenia to podnoszenie barków, usiądź wygodnie, kręgosłup powinien być wyprostowany, ręce ułóż wzdłuż ciała, postaraj się unieść równocześnie barki, jak najwyżej potrafisz, powtórz czynność kilka razy.

Weź głęboki wdech i wydech, policz do 10, a następnie zamknij oczy i policz do 10. Teraz możesz otworzyć oczy i wrócić do codziennych czynności.

■ **Uwaga metodyczna:** Zaproponowaną sekwencję można wykonać w dowolnym miejscu i czasie, co czyni ćwiczenie uniwersalnym. Dzieci i młodzież są obciążeni wieloma stresorami wywołanymi sytuacjami dnia codziennego. Redukcja stresu oraz rozluźnienie mięśni stanowi punkt startowy do produktywnego oraz aktywnego działania. Zaproponowane ćwiczenia można wykonywać samodzielnie bądź zespołowo, ponadto, aby wykonać ćwiczenie, nie trzeba odchodzić od biurka. Dziecko może wykorzystać przerwę w nauce na wykonanie proponowanej sekwencji ćwiczeń. Przewidywany czas statycznej gimnastyki wynosi ok. 5–7 minut.

Ćwiczenie: Lustro

Materiały: chusteczka higieniczna, maty lub koc.

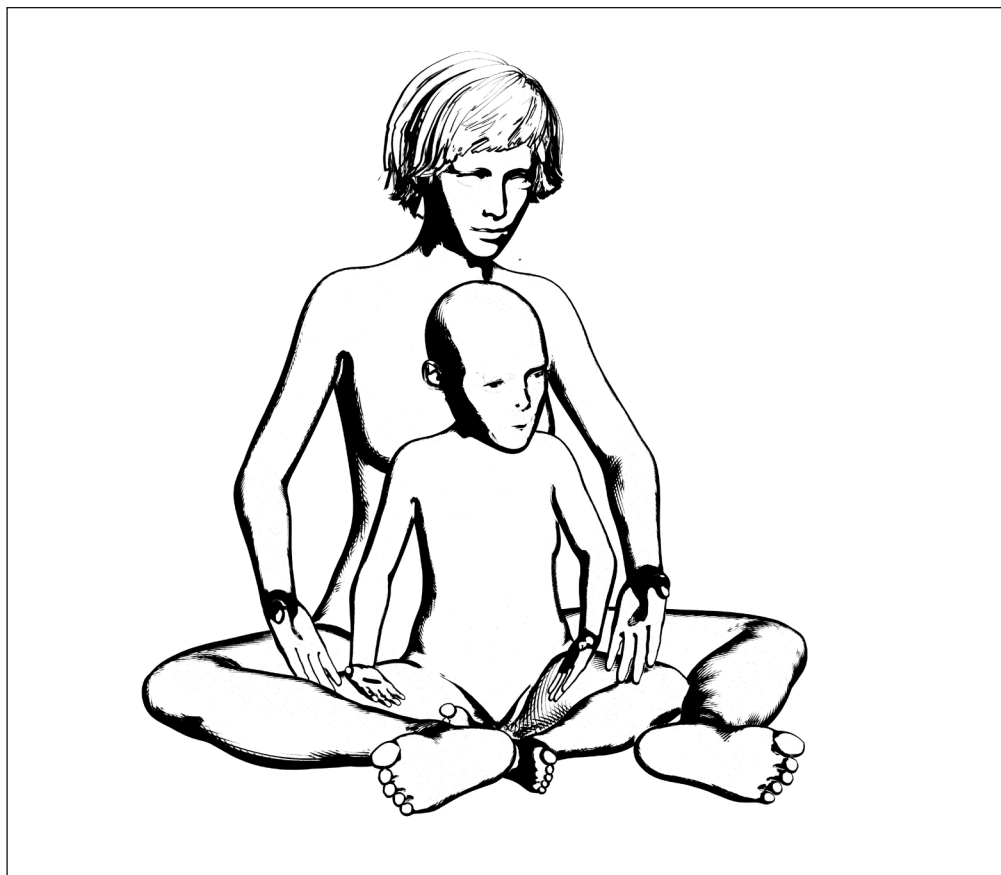
Przebieg: Usiądźcie na macie bądź na kocu naprzeciwko siebie w siadzie skrzyżnym, patrzcie sobie w oczy i wspólnie policzcie do 20, następnie zamknijcie oczy i postarajcie się wytrwać w ciszy ok. minuty. Po sugerowanym czasie pozwól dziecku dotykać rękoma Twojej twarzy. W kolejnym etapie zapytaj dziecko, co czuje, kiedy dotyka Twojej twarzy, może opisać swoje odczucia w dowolny sposób. Następnie możecie zamienić się rolami.

Ostatnim elementem tej propozycji jest wspólne oddychanie. Rodzicu, unieś chusteczkę higieniczną między Waszymi twarzami, postarajcie się równocześnie dmuchać w chusteczkę, regulując oddech. Nadaj rytm i pomóż dziecku uspokoić oddech. Kiedy poczujecie spokój i odprężenie, możecie zakończyć ćwiczenie.

Ćwiczenie: Kołyska

Materiały: koc, sprzęt do odtwarzania muzyki, płyta z muzyką relaksacyjną, wygodny strój niekrępujący ruchów.

Przebieg: Włącz płytę z muzyką relaksacyjną, która lubi Twoje dziecko, a następnie rozłóż koc lub matę. Poproś, aby dziecko usiadło w siadzie skrzyżnym i skierowało wzrok przed siebie, a Ty usiądź za dzieckiem i otocz je nogami tak, aby Twoja klatka piersiowa stykała się z plecami dziecka (patrz: rys. 74).



Rys. 74

Pamiętaj, Ty nadajesz kierunek i rytm kołysania. Dziecko powinno za Tobą podążać, dryfujcie jak na wietrze. Rozpocznij od delikatnego przechylenia się w lewą, a następnie prawą stronę, wprowadzając Waszą kołyskę w ruch wahadłowy. Możesz włączyć kolejny element do ćwiczenia, pochylając się z dzieckiem do przodu, a następnie odchylając płynnie do tyłu. Ostatni element proponowanej sekwencji to jednoczesny ruch okrężny. Rozpocznij od lewej strony i podążaj w kierunku prawej. Zataczane okręgi powinny być powolne i leniwe. Nie spieszcie się, skupcie się na sobie. Po zakończonym ćwiczeniu możecie wymienić się spostrzeżeniami i odczuciami, które towarzyszyły Wam podczas kołysania.

Ćwiczenie: Masażyki języki

Materiały: sprzęt do odtwarzania muzyki, płyta z muzyką relaksacyjną, mata siłkonowa z wypustkami (ew. fragment maty ze sztuczną trawą), mata łazienkowa z gąbki, fragment miękkiego dywanu i szorstkiej wykładziny, pojemniki wielkości pudełka do butów, kasza gryczana, fasola, ryż, piasek, kasza manna, wata, folia bąbelkowa.

Przebieg: Rodzicu, rozpocznij ćwiczenie od przygotowania bezpiecznej przestrzeni do przeprowadzenia ćwiczenia oraz włączenia relaksującej muzyki. Do każdego pojemnika wsyp wybrany produkt (kasza gryczana, ryż, fasola, piasek itd.), następnie ułóżcie się obok siebie, komponując z tego spacerową ścieżkę, dołóż fragmenty wykładziny, dywanu, maty z wypustkami oraz gąbki. Upewnij się, że wszystkie elementy są obok siebie. Zaproś dziecko do wspólnej zabawy.

Rozpocznijcie od dowolnego punktu, poproś, aby dziecko zdjęło buty i zasłoniło oczy opaską lub apaszką. Chwyć dziecko za rękę i ruszcie w sensoryczną podróż. Powinniście dotknąć gołymi stopami każdej tekstury, poproś dziecko, aby opisało, co czuje na każdym etapie ćwiczenia. Dotykając stymulujących płaszczyzn, dziecko może ją ugniatać, chodzić w miejscu, stać na palcach, skakać, a następnie powiedzieć, co czuje. Możesz pomóc dziecku zadając pytania:

- co czujesz?
- jest ci przyjemnie?
- z czym ci się kojarzy ta powierzchnia? (piasek – plaża, wakacje; fasola – kamyczki, górskie szczyty; wata – śnieg, kołderka;) Pozwól dziecku na uwolnienie kreatywności i ekspresji twórczej.
- masz ochotę ugniatać to podłoże?
- chciałabyś zmienić podłoże? Dlaczego?

Po przejściu wszystkich proponowanych stacji, zdejmij dziecku opaskę z oczu i porozmawiajcie o swoich spostrzeżeniach. Możecie poświęcić czas na oglądanie z dzieckiem struktur i ponowne dotykanie ich rękoma i stopami, a następnie omawianie swoich odczuć wyzwalanych stymulacją.

- **Uwaga metodyczna:** *Proponowane ćwiczenie można modyfikować w zależności od potrzeb i możliwości dziecka, a także dostępności wybranych przedmiotów stymulacyjnych. Jeżeli nie masz możliwości włączenia w ćwiczenie pojemników, możesz posłużyć się fragmentami różnorodnych tekstur (folia bąbelkowa, gąbka, mata łazienkowa, kawałek wykładziny, miękkiego koca, szorstkiej tkaniny, mata ze sztuczną trawą, folia malarska). Jeżeli nie masz maty ze sztuczną trawą, możesz ją zastąpić wycieraczką do domu. Po zakończeniu ćwiczenia możecie wykorzystać te przedmioty do stymulacji dotykowej, wzajemnego masażu wybranymi strukturami.*

Ćwiczenie: Bazgrołek

Materiały: arkusz papieru, mazaki, ołówki, markery, kredki ołówkowe, kredki świecowe.

Przebieg: Rozpocznij ćwiczenie od czytania tekstu stymulującego, w którym są zawarte wszystkie instrukcje do prawidłowego wykonania zadania.

Tekst stymulacyjny: *Usiądź wygodnie przy biurku, wyprostuj plecy, połóż stopy na podłożu, dłonie na biurku. Przed sobą widzisz arkusz papieru, kredki, mazaki i ołówki. Weź głęboki wdech i wydech, słuchaj uważnie tekstu i podążaj za wskazówkami.*

Każdy z nas ma swojego Bazgrołka, dziwaczną postać, która zazwyczaj nic nie przypomina, a ponadto zmienia się wraz z naszym nastrojem. Najczęściej tworzymy Bazgrołka, kiedy jesteśmy znużeni, zdenerwowani, zniecierpliwieni, ale też radośni i szczęśliwi. Bazgrołek ma wiele twarzy i kolorowych ubrań. Czasami jest postawnym, wielkim mężczyzną z ciemną czupryną na głowie, ubrany w czarny płaszcz przypomina deszczową chmurę. Bywa też, że Bazgrołek ma kwiaty na głowie, kolorowe spodnie i uśmiech na twarzy. Zazwyczaj nie zastanawiamy się, kiedy go tworzymy i dorysowujemy każdy element, aby wyglądał perfekcyjnie, a jednak pamiętamy o nim. Przypadkowo znaleziony w szufladzie bądź starym zeszycie wywołuje na naszych twarzach uśmiech, grymas, wspomnienia. Kłębek nierównych linii i supelków przemawia do nas z marginesu lub ostatniej strony notesu.

Weź kartkę papieru i zastanów się:

Co czujesz?

Jaki masz nastrój?

Co się dzisiaj wydarzyło?

Co sprawiło ci dzisiaj radość?

Co sprawiło ci smutek lub żal?

Jesteś podekscytowany czy znudzony?

Jakie masz plany na dzisiaj?

Chwyć teraz wybraną kredkę, mazak, flamaster; zwróć uwagę, że każde z nich daje inny efekt na kartce. Oprócz koloru weź pod uwagę, czy są twarde, miękkie, cienkie, grube... Stwórz swojego Bazgrołka, który będzie odzwierciedlał twój nastrój.

Po wykonanym ćwiczeniu porozmawiajcie o swoich spostrzeżeniach, odczuciach i wyglądzie Bazgrołka. Rodzicu, pamiętaj, nie oceniaj pracy dziecka! Zaproponuj dziecku tworzenie Bazgrołka w dowolnym miejscu i czasie, w zależności od potrzeby i nastroju.

Ćwiczenie: Żelka

Materiały: woreczki strunowe, guziki lub inne drobne przedmioty, marker, żel do włosów.

Przebieg: Przygotujcie wszystkie niezbędne przedmioty do wykonania ćwiczenia, zaprosz dziecko do współpracy. Przełóżcie żel do włosów do woreczka strunowego, a następnie umieśćcie w nim wybrane, małe przedmioty (guziki, koraliki, kuleczki, cekiny itp.). Zamknijcie woreczek strunowy i narysujcie markerem w dowolnym miejscu, najlepiej w prawym dolnym rogu, koło. Zadanie polega na przesunięciu umieszczonych przedmiotów w wybrane pole. Żelowa zawartość woreczka zapewnia dodatkowe wrażenia stymulacyjne. Wielkość woreczków strunowych oraz obszaru, do którego powinno kierować się przedmioty, zależą od Ciebie. Pamiętaj, aby wielkość i kształt pola dostosować do możliwości dziecka.

BANK BAJEK. ELEMENTY BIBLIOTERAPII W ODDZIAŁYWANIACH RELAKSACYJNYCH

Czym jest biblioterapia? Jest to zamierzone oddziaływanie na jednostkę lub grupę za pomocą specjalnie (świadomie) dobrane-
go tekstu. W procesie biblioterapeutycznym istotna jest diagnoza
oraz właściwy dobór literatury odpowiadający zaobserwowanym
problemom i potrzebom. Biblioterapia podobnie jak arte- i muzy-
koterapia opiera się na własnych procedurach powiązanych z dzia-
łaniami terapeutycznymi¹.

Zaproponowane ćwiczenia relaksacyjne nie są terapią *sensu stricto*, jedynie nawiązują do wybranych elementów biblioterapii. Aby lepiej zrozumieć tę relację („inspirację”), warto przybliżyć główne cele scenariuszy biblioterapeutycznych:

- 1) rewalidacyjny – zorientowany na potrzeby osób niedostosowanych społecznie;
- 2) profilaktyczny – zorientowany na zapobieganie problemom natury emocjonalnej;
- 3) ogólnorozwojowy – zorientowany na realizowanie i zaspokajanie potrzeb związanych z wiekiem rozwojowym².

Biblioterapia pomaga przełamywać liczne kryzysy natury emocjonalnej (m.in. zaburzenia w relacjach interpersonalnych, depresję, nerwicę, zaburzenia odżywiania i in.). Przede wszystkim służy reorientacji wartości życiowych. Głównym założeniem biblioterapii jest utożsamianie się jednostki z bohaterką tekstu lub prezentowaną sytuacją, podczas której następuje przepracowanie problemów.

¹ E.J. Konieczna, *Biblioterapia w praktyce. Poradnik dla nauczycieli, wychowawców i terapeutów*, Kraków 2006, s. 13–45.

² *Ibidem*.

Finalnie dana osoba poprzez pogłębioną refleksję osiąga stan oczyszczenia (katharsis) oraz następuje zmiana jej postawy, nastawienia i zachowania³.

Scenariusz biblioterapeutyczny

Przy konstruowaniu scenariusza biblioterapeutycznego na wstępie należy zastanowić się nad głównym celem planowanych działań (cel profilaktyczny, edukacyjny, informacyjny oraz – jak w przypadku niniejszej publikacji – relaksacyjny). Nie bez znaczenia jest wiek grupy/adresata oraz związana z tym dojrzałość emocjonalna i poziom komunikacji interpersonalnej. W klasycznym (modelowym) scenariuszu biblioterapeutycznym realizowanym na terenie szkoły wśród uczniów (danej klasy) przekazywane treści powinny opierać się na pozytywnych refleksjach dalekich od negatywnych emocji. Służy to przede wszystkim uwalnianiu od nadmiernego napięcia. W przypadku zajęć o charakterze terapeutycznym rozpiętość poruszanych i omawianych tematów (również tych trudnych) może być o wiele bardziej zróżnicowana. Typowy scenariusz składa się z trzech podstawowych części: eksplikacji, perswazji oraz reorientacji. Eksplikacja służy teoretycznemu opracowaniu problemu spotkania. Perswazja przeznaczona jest do propagowania pożądanых zachowań. Często są to kwestie wypowiediane przez bohaterów, z którymi może utożsamić się słuchacz. Reorientacja natomiast dotyczy systemu wartości uczestników zajęć. Może mieć formę pytań zmuszających do pogłębionych refleksji nad własnym zachowaniem i dokonanymi wyborami⁴.

Proponowane w publikacji teksty celowo zostały nazwane „tekstami stymulacyjnymi”. Jedynie wybrane elementy odwołują się do klasycznego podejścia biblioterapii. Autorki przede wszystkim wykluczyły element reorientacji, opracowywania oraz omawiania problemów i ich rozwiązań. Wręcz przeciwnie, warsztaty oraz zamieszczone teksty służą „oddaleniu się od problemów”, wyjście poza codzienny zgiełk. Priorytetem staje się szerzenie dobrych nawyków w zakresie higieny psychofizycznej. Zaproponowane scenariusze mają doskonalić umiejętności odprężania się. Nie mają one charakteru *stricte* terapeutycznego. Zorientowane są przede wszystkim na relaksację poprzez wyobrażenia i afirmację. Bazują na przyjemnych skojarzeniach, oddziałują rytmem, współgrają z pozostałą

³ *Ibidem*, s. 14–15.

⁴ *Ibidem*, s. 13–45.

paletą ćwiczeń realizowanych często w takt muzyki. Czerpią z ferii barw, doznań zmysłowych i regulacji oddechowej. Nawiązują do kanonicznych metod, a z drugiej strony pozostawiają dużą swobodę w aranżacji i modyfikacji.

Poniższe propozycje bajek relaksacyjnych (tekstów stymulacyjnych) bazują na wizualizacji. Dziecko/uczestnik ćwiczenia może przyjąć dowolną, wygodną pozycję, a następnie wysłuchać bajki. Należy zwrócić uwagę na prawidłowość oddechu dziecka. Niezbędna jest odpowiednia atmosfera oraz dostosowanie pomieszczenia i rekwizytów (np. zapewnienie maty do leżenia). Tekst może być odczytywany przed snem lub innymi aktywnościami (np. celem wzmocnienia koncentracji i skupienia przed odrabianiem pracy domowej lub na początku lekcji, którą poprzedzało wychowanie fizyczne). Zawarte teksty stymulacyjne bazują jedynie na przyjemnych skojarzeniach i wyobrażeniach, a utożsamienie z bohaterem nie służy rozwiązywaniu głębszych dylematów. Ćwiczenie to nie wymaga od nauczyciela/wychowawcy/rodzica szczególnego omówienia (opracowania teoretycznego). W ćwiczeniu tym nie sięgamy po trudne i kłopotliwe emocje. Priorytetem jest skupienie, regulacja oddechu oraz wyciszenie.

Jak skomponować własny konspekt do pracy grupowej w oparciu o gotowe teksty stymulacyjne?

1. Wybierz jeden typ relaksacji (ćwiczenia „twarde”, „miękkie” lub „sensoryczne”), a następnie zapoznaj się z celami i bazą teoretyczną odpowiednią dla danego typu (patrz: część treningowa).
2. Zapoznaj się z tekstami stymulacyjnymi. Zwróć uwagę na motywy przewodnie – bohaterów, przedmioty, pory roku, pojęcia etc. Wybierz tekst odpowiedni dla grupy docelowej (uczestników warsztatów). Zwróć uwagę na jego długość, dobór słownictwa, intensywność doznań, do jakich się odwołuje, poziom abstrakcyjności etc. Zwykle jest on zasygnalizowany w tytule bajki.
3. Zaprojektuj ćwiczenia zgodnie z możliwościami przestrzennymi i czasowymi (odpowiednia ilość zadań oraz ich forma). Jeśli nie dysponujesz odpowiednią salą, nie planuj ćwiczeń, które wymagają dużej powierzchni/przestrzeni.
4. Wszystkie ćwiczenia powinny nawiązywać do motywu przewodniego zawartego w tekście stymulacyjnym. Przypominaj o tym motywie w trakcie warsztatu. Pozwól uczestnikom skoncentrować się na nim (jednocześnie oddalając się od co-

- dziennych trosk, na których są skupieni). Wykorzystuj ten motyw w instrukcjach do poszczególnych ćwiczeń.
5. Bazuj na symbolach i luźnych skojarzeniach (np. kaktus – rośliny, drzewa, woda, picie, las, iglaki, trawa itd.). Skojarzenia te nie powinny być jednak odstrasające, trudne, przykre (np. kaktus – kolce, igły, ostrza, ból, cierpienie, samotność itd.). Unikaj w poleceniach słów, które mogą wywoływać negatywne emocje.
 6. Przygotuj wcześniej scenariusz, teksty, wprowadzenia do poszczególnych ćwiczeń, a także niezbędne rekwizyty i muzykę. Płynność realizacji usprawni warsztaty. Staraj się nie improwizować, nie wprowadzać chaosu. Jeśli po zajęciach dokonasz ewaluacji i zauważysz błędy, popraw je przy okazji kolejnego spotkania.
 7. Staraj się przenosić uwagę uczestników na ich oddech (obserwacja wdechu i wydechu). Uspakajaj i rytimizuj go poprzez odpowiednie polecenia.
 8. Każdy warsztat powinien rozpocząć się ćwiczeniem regulującym oddech.
 9. Pamiętaj, że uczestnicy do luźnych improwizacji potrzebują ośmielenia i czasu. Nie rozpoczynaj zajęć od nazbyt śmiałych propozycji (np. pokaż grupie, jaką jesteś piłką) oraz zadań zespołowych. Pozwól na indywidualne rozpoznanie własnej strefy komfortu.
 10. Po rytymizacji oddechu należy przejść do ćwiczenia, w którym to uczestnik może utożsamić się „zapoznać”, zbliżyć do głównego motywu zajęć (np. „narysuj, jaką jesteś piłką, jakie masz w sobie kolory” albo „zamknij oczy i w powietrzu kreśl kształt soczystych owoców”).
 11. Do wzmocnienia wyobrażeń wykorzystaj „tekst stymulacyjny”. Pozwól uczestnikom przyjąć wygodną pozycję. Poproś o zamknięcie oczu, a następnie wolno i starannie odczytaj bajkę. Powinna ona stać się centralnym punktem warsztatu, wokół którego budowane są pozostałe aktywności.
 12. W kolejnych ćwiczeniach stale nawiązuj do motywu zawartego w bajce. Zaproponuj zadania indywidualne lub zespołowe. Mogą być to sekwencje wybranych pozycji jogi, praca oparta na doznaniach zmysłowych, ćwiczenia inspirowane muzyką, masaże, ćwiczenia oddechowe etc. Komponuj dowolnie zestawy (w ramach danego typu). Możesz inspirować się wszystkimi propozycjami zamieszczonymi w publikacji oraz w innych źródłach.

Pamiętaj o pozytywnych formułach (np. „czujesz się odprężony, jest ci z tym przyjemnie”, „twoje wszystkie kończyny zasypiają i odpoczywają, głowa swobodnie opiera się o szyję”, „otacza cię miłe ciepłe światło, pada lekki wiosenny deszcz” etc.).

13. Nie musisz omawiać przebiegu zajęć (w ramach podsumowania). Pozostaw uczestników w błogiej, nieco „rozleniwionej” atmosferze. Zaproś na kolejne spotkanie.

Bajka: Piłka plażowa

Położ się na plecach wygodnie. Jeszcze wygodniej. Zamknij oczy. Weź kilka głębokich wdechów i wydechów.

Z każdym wdechem wyobrażaj sobie, że napełniasz powietrzem ogromną plażową piłkę. Pasiasta zabawka cieszy wzrok wesołymi kolorami. Tęczowe czerwienie, niebieskości i żółcie. Wszystkie radosne, intensywne, spragnione zabawy. Postukaj w nią opuszkami swoich palców.

Czujesz jej powierzchnię?

Potrzyj ją wnętrzami stóp. Unieś lewą stopę i połóż ją na prawej. Masuj delikatnie.

Teraz powolutku zamień stopy.

Jesteś gotów, by kołysać się na wietrze? Chwyć kolana, a następnie całe ciało delikatnie chybocz w lewą i prawą stronę. Wyobraź sobie plażową piłkę, która powolutku turla się po mięciutkich ziarnkach piasku. Poczuj powierzchnię całą długością kręgosłupa, nie przestawaj się kołysać.

Wiatr ustał. Puść kolana, połóż nogi na ziemi. Spróbuj powiększyć gabaryty plażowej piłki. Połóż dłonie na brzuchu, spleć je, unieś do góry, przenieś za głowę, wnętrza dłoni skieruj góry, a teraz – nie puszczając splotu – wyciągnij jak najmocniej. Przeciągaj się i odpychaj brzegi piłki. Jest ciepła i elastyczna, możesz zrobić z nią, co tylko zechcesz. Teraz powróć dłońmi na wysokość brzucha, zmień splot palców i znów przeciągaj się i rozpychaj.

Ułóż dłonie wzdłuż ciała. Przestrzeń piłki staje się ogromna, nieskończenie duża. Pochłania wszystko, co dobre, przyjemne i miłe. Czujesz się w niej bardzo bezpiecznie. Otacza cię, kołysze, chroni. To wspaniałe, że mogłeś przez chwilę w niej zamieszkać.

Kiedy będziesz gotów, połóż się powoli na prawym boku, otwórz oczy i usiądź. Patrz w dal za piłką, która turla się na skutek powiewu wiatru. Patrz za nią bardzo długo. Odprowadź ją wzorkiem. Przyglądaj się ruchomym kolorom, drżeniu, leciutkim podskokom. Kiedy odejdzie hen, daleko za horyzont, możesz wstać.

Bajka: Noc spadających gwiazd

Położ się wygodnie, weź głęboki wdech i wydech, uspokój oddech, zamknij oczy i wsłuchaj się w czytany tekst.

Wysoko, kilka tysięcy kilometrów nad ziemią w kosmicznej przestrzeni znajduje się wiele małych nieposkromienie szybkich gwiazdek. Ich budowa przypomina zlepek dziwacznych kształtów. To kuliste ciała niebieskie, które przemierza kosmiczne szlaki, przecinając orbity. Miliony gwiazd rozsypanych po niebie gromadzi ogromną aurę światła. Ludzie, leżąc na trawie i wpatrując się w niebo, podziwiają małe, migoczące, niebiańskie świetliki. Wśród kosmicznej rodziny żyła pulchna gwiazda o imieniu Perseida, jej marzeniem było frywolne latanie z innymi gwiazdami po orbicie. Niestety Perseida była zbyt duża i zbyt ciężka, aby latać – była gwiazdą-nielotem. Lubiła się turlać po mlecznych drogach, spiralna galaktyka przypominała zjeżdżalnię. Była ulubioną rozrywką wszystkich gwiazdek. Ponadto uwielbiała leżeć na gwiazdowym pyłe, przypominającym gęsi puch. Perseida była lubianą gwiazdą, inne traktowały ją jak starszą siostrę, zawsze służyła pomocą, nigdy nie odmówiła wsparcia. Jednak zawsze marzyła o lataniu i czuła, że czegoś jej brakuje. Pewnego dnia, rano przed wyjściem do szkoły uśmiechnięta Perseida zauważyła, że na zewnątrz panuje dziwny chaos, sąsiedzi biegali z zaniepokojeniem, wymachując dziwnie rękoma. Perseida nie miała możliwości zapytać rodziców, o co chodzi, ponieważ zdążyli wyjść już do pracy. Niepewna tego, co się dzieje, postanowiła wychylić gwiazdny nosek zza drzwi i dostrzec jakieś interesujące szczegóły. Dostrzegła płaczącą mamę swojego przyjaciela Nebulę. Bez zastanowienia Perseida pobiegła do rodziców kolegi. Dotarła trochę zasapana i zmęczona, dysząc zapytała:

- Dzień dobry, Pani Eto, co się dzieje, dlaczego Pani płacze? Gdzie jest Nebul? Czy wszystko w porządku?
- Perseido, powoli, po kolei, wszystko Ci opowiem. Nebul wstał bardzo wcześnie, aby zdążyć jeszcze przed szkołą pojeździć na spiralnej galaktyce, no wiesz...
- Wiem, mlecznej drodze.
- Tak, tak, przepraszam, ale nie mogę zebrać myśli. Nebul tak bardzo o to prosił, zgodziłam się, zupełnie niepotrzebnie. To moja wina, Perseido.
- Pani Eto, proszę tak nie mówić. Co się stało?
- Wczoraj z mężem tak późno wróciliśmy z pracy, nie zdążyliśmy obejrzeć wiadomości i prognozy pogody. Synoptycy zapowiadali, że ma się dzisiaj nieznacznie przesunąć orbita,

nie było alarmu, ale prosili o ostrożność, a my zupełnie nieodpowiedzialnie pozwoliliśmy Nebulowi bawić się na mlecznej drodze. Zjeżdżając z dużą prędkością, nie mógł zapanować nad ruchami spiralnej galaktyki i wpadł między kosmiczne przestrzenie. Teraz czekamy na specjalistyczny sprzęt, który mu pomoże. On jest bardzo lekki i mały, boję się, że kolejne ruchy zrzucą go na niższe poziomy niestabilnej sfery.

- Czy ja mogłabym jakoś pomóc?
- Nie, Perseido, to bardzo niebezpieczne.

Perseida zrozumiała, że niebezpieczeństwo jest ogromne, ale nie mogła zostawić swojego przyjaciela, był taki mały. Po chwili przyszedł jej do głowy pewien pomysł, znalazła sposób na uratowanie kolegi.

- Pani Eto, ja mu pomogę! Jestem ciężka i pulchna, ale jestem jeszcze małą gwizdką. Dorosłe gwiazdy nie zmieszczą się w tę szczelinę, małe nie uniosą Nebula, ale ja...dam radę!
- Absolutnie nie mogę na to pozwolić.

Perseida bez zastanowienia ruszyła na pomoc swojemu przyjacielowi. Zapięła sobie nad brzuszkiem pasek taty, który gwarantował jej bezpieczeństwo, dodatkowo wzięła ze sobą linę. Powoli opuszczała się na linie wzdłuż spiralnej galaktyki. Schodząc coraz niżej, usłyszała głos Nebula.

- Nebulu, słyszysz mnie? Nie bój się! Idę do Ciebie, zaraz będziesz bezpieczny!

Perseida zeszła do poziomu uwięzionego Nebula, niewielkie rozmiary pozwoliły wcisnąć się jej w ciasną przestrzeń, a siła i ciężkość umożliwiły podniesienie kolegi. Przyjaciele wpadli sobie w objęcia. Szczęśliwa Perseida powoli wspinała się z Nebulem po linę. W pewnym momencie poczuła taką dziwną lekkość. Przypięty do Perseidy Nebul zaczął krzyczeć z radości.

- Perseido, Ty lataasz!

Perseida niepewnie popatrzyła przed siebie, faktycznie frunęła. Pomimo tego, że była ciężka i puchata – latała, spełniło się jej marzenie, lina nie była już potrzebna. Wzruszona gwiazdka czuła, że cała galaktyka należy do niej.

- Co się stało, Nebulu? Dlaczego ja latam? Nigdy nie potrafiłam.

Okazało się, że Perseida to spadająca gwiazda, niezwykle magiczna i wspaniała. Uważana za najbardziej wyjątkową. Cierpliwość doprowadziła ją do spełnienia marzeń. Perseida czuła wolność. Wszyscy bili jej brawo, a ona płąsała po orbicie, niczym najszybsza gwiazda w kosmosie. Perseida najbardziej cieszyła się, że może

doświadczać tego ze swoim przyjacielem Nebulem, który był blisko niej, przyczepiony paskiem. Przyjaciele odczuwali szczęście, ocierali się o gwiazdne pyły, unosiły ich gazy, podążali w nieznanym kierunku. Bardzo duża prędkość dodawała im skrzydeł, a podmuchy wiatru popychały ich do coraz wyższych sfer. Perseida mrugnęła niesfornie powiekami ze wzruszenia. Była przepełniona mocą, siłą i energią – osiągnęła to, co wydawałoby się nieosiągalne. Czuła, jak gęste pyły delikatnie muskają jej ciało i otulają, dając poczucie bezpieczeństwa, a galaktyczne gazy unoszą ich coraz wyżej.

Perseida wzięła głęboki wdech i wydech, aby upewnić się, że to nie jest sen, a jej lot odbywa się naprawdę. Wszystko było realne. Perseida i Nebul zamknęły oczy, aby delektować się tą magiczną chwilą.

Bajka: Ziarnko piasku

Położ się wygodnie na plecach, weź głęboki wdech i wydech. Zamknij oczy, wsłuchaj się w dźwięki, które cię otaczają. Wyobraź sobie, że jesteś ziarnkiem plażowego piasku. Twoje kształty nie są symetryczne i obłe, bardziej przypominają rozgwiazdę. Leżysz na plaży pośród wielu innych podobnych sobie kamyczków. Oddychasz spokojnie, czujesz, jak promienie słońca delikatnie cię ogrzewają, rumieniąc twoje brzegi. Uśmiechnij się, obliz usta językiem, a następnie policz językiem wszystkie zęby. Weź głęboki wdech i wydech, czujesz jak twój brzuch się podnosi i opada? To wiatr, który coraz bardziej się wzmaga. Jego podmuchy delikatnie poruszają twoje ciało. Turlaj się najpierw w lewą stronę, a następnie w prawą stronę. Pamiętaj, że jesteś drobnym, niewielkich rozmiarów kamieniem, coraz bardziej porywający wiatr unosi cię do góry. Czujesz, że fruniesz, doświadczasz czegoś nieznanego. Jest ci przyjemnie. Podnieś obie ręce do góry i zaciśnij pięści, a następnie rozluźnij i opuść ręce, ułóż je swobodnie. Słyszysz ciche chlupnięcie? To ty wpadłeś do morza. Rozpoczyna się twoja magiczna podróż. Jesteś bezpieczny, twój mały ciężar nie pozwoli ci utonąć. Jesteś wybrankiem, wyjątkowym ziarnkiem piasku, które może odbyć podróż w niezany świat podmorski. Dryfujesz, kołysząc się na fali. Kołysz powoli i delikatnie swoim ciałem. Czujesz, jak padają na ciebie promienie słoneczne, które okalają twoje górne partie struktury. Zaciśnij mocno zęby... rozluźnij. Czujesz, jak z otchłani morza ulatnia się chłodne powietrze, które łaskocze twoje dolne struktury. Zegnij nogi w kolanach, weź głęboki wdech i wydech; czujesz, jak mięśnie twojego brzucha naprężają się? Opuść nogi i rozluźnij mięśnie. Dryfując

na morzu, dostrzegasz morskie rośliny i zwierzęta, aura tego świata przypomina mistyczną krainę, przepełnioną kolorami kamieni szlachetnych. Lazurowe ryby, burgundowe brunatnice, szmaragdowe wodorosty i diamentowe gąbki przypominają elegancką kolekcję. Skup się na swoim oddechu, wycisz organizm, słyszysz swój oddech? Przełknij ślinę, a teraz skup się na swoich dłoniach, dotknij kciukiem opuszków pozostałych palców, czujesz ciepło, które wytwarza się pod wpływem dotyku? Możesz delikatnie masować opuszki palców zarówno lewej i prawej dłoni. Woda zaczęła intensywniej wirować, a wiatr nabiera coraz większej prędkości. Znowu czujesz, że latasz. Morze wyrzuciło cię na brzeg, rozglądasz się w różne strony, aby ustalić miejsce, w którym zakończyła się twoja podróż. Przyglądasz się wszystkim kamyczkom, które cię otaczają i dyskretnie się uśmiechasz, jesteś wśród swoich, podobnych sobie, wróciłeś w to samo miejsce, ciepłe, znane i bezpieczne. Pełny energii i pozytywnego nastawienia możesz otworzyć oczy, a następnie usiąść w siadzie skrzyżnym.

Bajka: Imbryczek

Położ się wygodnie, weź głęboki wdech i wydech, skup się na swoim oddechu. Uspokój organizm, rozluźnij mięśnie, zamknij oczy, obliż usta językiem (30 sekund ciszy). Wyobraź sobie, że jesteś imbryczkiem, wykonanym ze staroangielskiej porcelany, misternie zdobionej w pstrokate kwiatki i nadzwyczajnie zawile gałązki winne. Pomimo wielu lat, nadal jesteś silny, potrzebny i nieskazitelnie idealny. Nawet drobne pęknięcia na spodzie dodają ci uroku i elegancji. Jesteś nieduży, ale pękaty i okrągły, pośród wszystkich twoich stołowych towarzyszy, tylko patera na ptysie jest pulchniejsza. Poza wami na podwieczorku bywa zestaw czterech figlarnych, małych filiżanek do herbaty, trzy srebrne, szlachetne łyżeczki oraz sfatygowany, sentymentalny wazonik na jednego krokusa. Pamiętaj o regularnym i spokojnym oddechu. Zaciśnij prawą dłoń, a następnie wykonaj tę samą czynność z lewą dłonią. Czujesz narastające napięcie? Możesz rozluźnić mięśnie. Odpocznij. Wykonaj podobną czynność z mięśniami ud, napnij je mocno, czujesz, jak twardnieją? Twoje mięśnie się naprężają, możesz je teraz rozluźnić. Wróć do wygodnej, komfortowej pozycji. Będąc imbrykiem, na pewno zdarzało ci się być przepełnionym różnymi płynami i substancjami. Pamiętasz ten kwaśny kompot z czerwonych porzeczek? Nikt nie mógł go pić. Każdy łyk trzeba było przegryzać słodkim, kremowym ciastkiem. Przyszedł czas na zimowe propozycje, pamiętasz,

jak każdego mroźnego wieczoru byłeś wypełniony mocną, czarną kawą? Każdego stawiała na nogi. Wiosna kojarzy się z delikatną, białą herbatą; jej smak – niewyczuwalny, bardzo niewinny, wszyscy ją uwielbiają, uspokaja, raduje, umila wieczory. Z czym ci się kojarzy lato? Wiem, cytrynowa lemoniada własnej roboty, pyszna i słodka. Najgorsze były zioła, pamiętasz? Podawane na wiele dolegliwości, zawsze wieczorem. Dziwnie pachniały, smakowały wyjątkowo gorzko i niesmacznie. W takich sytuacjach najlepiej było wypłukać cię zimną wodą. Weź głęboki wdech i wydech, zegnij nogi w kolanach, napręż mięśnie brzucha, rozluźnij, opuść nogi. Teraz zegnij palce u stóp, jakbyś chciał chwycić nimi ucho imbryka, rozluźnij. Odpocznij. Oddychaj spokojnie. Masz wiele różnych wspomnień. Byłeś przepełniony różnymi płynami, tymi słodkimi, gorzkimi, zimnymi, ciepłymi i kwaśnymi. Każdy z nich jest wyjątkowy i potrzebny, choć wyzwał w tobie różne uczucia. Umiejętność doświadczania różnorodności świata pozwala na poznanie i osvajanie. Jeśli jesteś gotowy, możesz otworzyć oczy i usiąść w wygodnej pozycji.

Bajka: Kaktus na dworze Króla

Poszukaj najwygodniejszej dla siebie pozycji. Pomyśl o każdym fragmencie twojego ciała, każdej cząsteczce, drobinie, skraweczku skóry... Weź głęboki wdech i wydech. Poszukaj raz jeszcze. Upewnij się, że całemu tobie jest przyjemnie i wygodnie. Wiesz, jaka jest najwygodniejsza pozycja kaktusów? Znałam/znałem niegdyś bardzo niewygodnickiego kaktusa żyjącego pośród królestwa drzew liściastych. To było naprawdę niezwykle, pełne zielonych odcieni królestwo. Król – potężny, rosły dąb chętnie łaskotał swych poddanych swoimi pachnącymi liśćmi. Muskał ich po nosach, delikatnych konarach, barwnych sękach. Spójrz, spójrz bardzo głęboko w krągłe sęki. Przyjrzyj się słojom, zmierzaj wzorkiem w głąb, z każdym wdechem i wydechem zatapiaj się w wielobarwnych rysach. Widzisz, jak hipnotyzują odwiedzających? Pomyśl o każdym, nawet najmniejszym niekończącym się okręgu. Oglądasz drzewa od samego ich wnętrza. Ocierasz się o delikatne świeże drewnienka, które cichutko skrzypią roześmiane i uradowane twoją nietypową wizytą. Pamiętaj, że było to naprawdę niezwykle królestwo. Wszyscy poddani bowiem nosili korony, które nie były jedynym przywilejem króla. Wszystkie bez wyjątku mogły dumnie szeleścić wśród śpiewu ptaków, złocić się w świetle słońca i skrzyć na widok księżyca, wszystkie, prócz kaktusów. Skąd tam kaktusy? Kaktusy w to miejsce przywiał wiatr. W dziwnych

okolicznościach, miotając się ze wschodu na zachód i dalej, w nieznaną piątą strony świata, osadził je na zielonej, puszystej trawie zwilżonej rosą. Ziarenkom było tak błogo, tak przyjemnie wśród pierzyny pachnących liści, że postanowiły wydać na świat małe kaktusiki. Drzewa z początku nieco zdziwione kształtem, kolorem oraz krojem liści, śmiały się cichutko. Z czasem przywykły do widoku, zapachu i śmiechu swoich współlokatorów. Kaktusom było błogo w tym nietypowym królestwie do czasu, aż spostrzegły czubki swoich nagich, pozbawionych korony głów. Poczwały się... łyso. Gładka powierzchnia czubku głowy, śliska, lustrzana, zupełnie inna niż u brzoźek, dębów i akacji. Głowa trwała i sztywna, odporna na powiew wiatru, stała w kontakcie z deszczem. Prawie zrezygnowane kaktusy zamieniały się w wieczne milczenie do czasu odwiedzin wędrowca.

Strudzony podróżą usiadł pod koroną drzew, osłonięty od słońca umierał z pragnienia. Pragnienie było tak silne, że staruszek zaczął jęczeć i majaczyć, zakłócając spokój królestwa. Wtem, nie wiedząc, czy to złudzenie, sen, czy jawa, dostrzegł kaktusa. Podszedł do niego i resztkami sił posilił się jego sokami. Letnim, pysznym życiodajnym napojem płynącym z samego serca rośliny. Wziął głęboki wdech i wydech, jeszcze jeden głęboki wdech i wydech. Posilił się raz jeszcze, wdzięczny wszystkim drzewom za ich korony, cienie i soki. Czujesz, jak miły nektar rozplywa się na twoim podniebieniu? Dodaje ci siłę, energii, chęci do dalszej drogi? Kaktus poczuł na sobie inną, wyjątkową koronę. Poznał wnętrze, zrozumiał sens. To wspaniałe, jak wiele cudów dzieje się w królestwach drzew, z jak wielu cudów możesz korzystać, będąc strudzonym wędrowcem.

Bajka: W koszyku

Zamknij oczy, stań obok siebie, przyjrzyj się, jak twoje ciało staje się niewyobrażalnie małe. Maciupki ty wchodzisz do koszyka pełnego dojrzałych jesiennych owoców. To wspaniałe ślizgać się po ciepłutkich gruszkach, soczystych jabłkach, miękkich śliwkach. Chcesz chłonąć słodkie zapachy. Weź kilka głębokich wdechów i wydechów, obserwuj złociste skórki, apetyczne rumieńce, radosne listki i ogonki. Koszyk jest miękki, wygodny. Wiklinowa obręcz pozwala ci poczuć się bezpiecznie. Zasypiasz onieśmielony tym zapachem. Woń uwodzi cię, głaszcze po nosie, głaszcze po włosach. To najwygodniejsze miejsce na świecie! To wspaniałe być taką kruchą, delikatną drobinką pośród pięknych i dorodnych owoców. Śliwki układają się w kształt miękkich poduszek, którym nie sposób się

oprzeć. Jabłka tworzą przed twoimi oczami czerwone i zielone cienie. Opierasz o nie swoje maciupkie zmęczone stopy. Gruszki kołysz się radośnie. Poczuj je koniuszkami swoich palców, wnętrzami dłoni. Wyobraź sobie, jak słodkie soki zwilżają twoje spragnione usta. Tyle cudów w jednym koszyku! Przespaceruj się po wszystkich owocach, kosztuj ich, dotykaj. Jeśli ci gorąco, możesz się ochłodzić w ich cieniu, jeśli zimno – możesz je miękko tulić i chwytąć ich ciepło. Są naprawdę wszystkim, czego teraz potrzebujesz. Zobaczyłeś już wszystko?

Weź kilka głębokich wdechów i wydechów. Nie spiesz się. Przyjrzyj się raz jeszcze wszystkim owocom. Stają się teraz coraz mniejsze. Nie tracą swoich barw i zapachów. Powoli zaczynają mieścić się w twojej dłoni. Z każdym wdechem twoje ciało staje się większe i powraca do swoich prawdziwych rozmiarów. Przeciągnij się mocno. Upewnij się, że dłonie i stopy wróciły na swoje miejsce. Kiedy będziesz gotów, otwórz oczy.

ZAKOŃCZENIE

Obserwacje przemian społeczno-kulturowych, dyskusje poprzedzone refleksją oraz praktyka zawodowa stały się motywem działania na rzecz promowania dobrych nawyków relaksacyjnych. Niniejsza książka to w zamyśle autorek pierwszy krok – inspiracja do podjęcia zarówno pogłębionych dyskusji, jak i działań praktycznych. Opracowanie to powstało z myślą o nauczycielach, pedagogach, psychologach, terapeutach, a w szczególności wychowawcach placówek resocjalizacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych oraz rodzicach zaangażowanych w rozwój swoich dzieci. Autorki żywią nadzieję, że zaprezentowane opracowanie pozwoli na efektywne wykorzystanie potencjału uczestników zajęć oraz przyczyni się do rozwoju metodyki pracy z dziećmi i młodzieżą. Stres może uniemożliwić podejmowanie aktywnego i przedsiębiorczego działania, a utrudniona aktywność zadaniowa demotywuje oraz paraliżuje człowieka, obniżając jego samopoczucie, samoocenę oraz aspiracje. Długotrwałe napięcie psychofizyczne może skutkować zaburzeniami funkcjonowania organizmu, dlatego tak ważna jest prawidłowa higiena psychofizyczna. Autorki starały się w spójny, rzetelny i przystępny sposób przedstawić wiedzę dotyczącą stresu i relaksu oraz korelacji, które między nimi zachodzą. Uwrażliwienie na potrzebę odprężenia oraz edukacja w tym zakresie pozwoli uniknąć nietrafionych, alternatywnych sposobów rozładowania napięcia psychofizycznego. Książki nie należy traktować jako ścisłego i zamkniętego zbioru konspektów. Autorki w ramach licznych komentarzy i uwag metodycznych dzieliły się „przepisami” samodzielnej pracy, zachęcając do konstruowania własnych scenariuszy relaksacyjnych.

Szczególnie cenny wydaje się „bank bajek” – czyli inspiracja do kreowania nowych ćwiczeń, poszerzania i rozwijania tej przestrzeni edukacyjno-wychowawczej. Wiedza ta, uznana przez autorki za cenną w pracy pedagogicznej, jest również wdrażana i promowana wśród studentów nauk społecznych Uniwersytetu Łódzkiego w ramach przedmiotów metodycznych.

BIBLIOGRAFIA

- Aldwin C.M., *Stress, Coping and Development. An Integrative Perspective*, Guilford Press, New York 1994.
- Aleksandrowicz J., Cwynar S., Szyszko-Bohusz A., *Relaks. Wskazówki dla lekarzy i pedagogów*, wyd. 2, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1976.
- Biblioterapia w praktyce. Poradnik dla nauczycieli, wychowawców i terapeutów*, red. E.J. Koniczna, Impuls, Kraków 2006.
- Borkowski J., *Radzenie sobie ze stresem a poczucie tożsamości*, Wydawnictwo ELIPSA, Warszawa 2001.
- Cekiera Cz., *Psychoprofilaktyka uzależnień oraz terapia i resocjalizacja osób uzależnionych. Metody, programy, modele, ośrodki, zakłady, wspólnoty*, Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 1998.
- Cungi Ch., Limousin S., *Jak się relaksować stosując odpowiednią metodę*, tłum. A. Waśko-Bongiraud, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2010.
- Czerepaniak-Walczak M., *Od próżniaczenia do zniewolenia*, [w:] *Pedagogika społeczna, podręcznik akademicki*, t. 2, red. E. Marynowicz-Hetka, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 219–237.
- Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, red. I. Heszen-Niejo-dek, Z. Ratajczak, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 1996.
- Daszykowska J., „Shopping” jako nowy sposób spędzania czasu wolnego, [w:] *Czas wolny. Przeszłość – teraźniejszość – przyszłość*, red. J. Daszykowska, R. Pelczar, Katolicki Uniwersytet Lubelski. Wydział Zamiejscowy Nauk o Społeczeństwie, Stalowa Wola 2009, s. 193–200.
- Foubert A. *La place du rire dans la relation de soins*, „L’aide-soignante” 2009, no 99, s. 26–27.
- Garczyński S., *Anatomia komizmu*, Krajowa Agencja Wydawnicza, Poznań 1989.
- Gładyszewska-Cylulko J., *Wspomaganie rozwoju dzieci nieśmiałych poprzez wizualizację i inne techniki arteterapii*, Impuls, Kraków 2007.
- Grochmal S., *Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*, wyd. 4, Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1986.
- Grzeżołowska-Klarkowska H., *Mechanizmy obronne osobowości*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1986.

- Grzybowski P., *Doktor klaun! Terapia śmiechem, wolontariat, edukacja międzykulturowa*, Impuls, Kraków 2012.
- Herbert M., *Rozwój społeczny ucznia*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004.
- Heszen I., *Psychologia stresu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013.
- Heszen I., Sęk H., *Psychologia zdrowia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.
- Józefowski E., *Arteterapia w sztuce i edukacji*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2012.
- Konieczna E.J., *Arteterapia w teorii i praktyce*, Impuls, Kraków 2013.
- Kulmatycki L., *Ćwiczenia relaksacyjne. Praktyczne techniki antystresowe dla dzieci i młodzieży*, Agencja Promo-Lider, Warszawa 1995.
- Kulmatycki L., Torzyńska K., *Ćwiczenia relaksacji, koncentracji i medytacji*, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław 2013.
- Lazarus R.S., Folkman S., *Stress, Appraisal, and Coping*, Springer Pub. Co., New York 1984.
- Leksykon psychoterapii*, red. S. Pużyński, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1993.
- Liebertz Ch., *Terapia śmiechem, Całkiem poważna książka o śmiechu, Teoria i scenariusze zabaw – serce i humor*, tłum. M. Rykowska, Jedność, Kielce 2011.
- Łamek A., *Terapia śmiechem. Jak rozwijać poczucie humoru*, wyd. własne, Warszawa 2008.
- Marek E., *Arteterapia jako metoda wspomagająca pracę wychowawczą*, [w:] *Sztuka w edukacji i terapii*, red. M. Knapik, W. Sacher, Impuls, Kraków 2004, s. 104–117.
- Marynowicz-Hetka E., *Kategoria pomocy w rozwoju – analiza z punktu widzenia pedagogiki społecznej*, [w:] *Rozwój i jego wspieranie w perspektywie nauk o człowieku – teoria i rozwiązania praktyczne*, red. K. Baranowicz, A. Sobczak, M. Znajmiecka-Sikora, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2010, s. 9–18.
- Moody R., *Guérissez par le rire*, Robert Laffont, Paris 1980.
- Nikitorowicz J., *Typy tożsamości człowieka w społeczeństwie zróżnicowanym kulturowo*, „Czasopismo Naukowe Chowanna” 2003, s. 50–66.
- Nowak P., *Arteterapia w profilaktyce agresji*, [w:] *Arteterapia w edukacji i rozwoju człowieka*, red. M. i T. Siemień, Wydawnictwo Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, Warszawa 2008, s. 53–59.
- Ogińska-Bulik N., Juczyński Z., *Osobowość. Stres a zdrowie*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2010.
- Okoń W., *Słownik pedagogiczny*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.
- Olechnicki K., *Fotoblogi, pamiętniki z opcją przekazu. Fotografia i fotoblogerzy w kulturze konsumpcyjnej*, Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2009.
- Oniszczenko W., *Stres – to brzmi groźnie*, Wydawnictwo ŻAK, Warszawa 1998.
- Opola-Wnuk K., *Sztuka, która pomaga dzieciom*, Wydawnictwo Feeria, Łódź 2009.
- Poleszak W., *Profilaktyka zachowań agresywnych w Internecie. Propozycja działań profilaktycznych*, [w:] *Cyberbullying. Zjawisko, konteksty, przeciwdziałanie*, red. J. Pyżalski, Wydawnictwo Naukowe WSP, Łódź 2012, s. 185–210.
- Procajło-Maj A., *Cyberprzemoc jako zagrożenie dla rozwoju współczesnej młodzieży*, [w:] *Zagrożenia dla rozwoju współczesnej młodzieży*, red. W. Walc, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2015, s. 195–115.

- Ratajczak Z., *Stres – radzenie sobie – koszty psychologiczne*, [w:] *Człowiek w sytuacji stresu*, red. I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2000, s. 65–86.
- Reykowski J., *Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1966.
- Rozmysłowicz P., *Arteterapia jako metoda korygowania zaburzeń emocjonalnych*, [w:] *Metody i formy terapii sztuką*, red. L. Kataryńczuk-Mania, Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra 2005, s. 10–28.
- Rubinstein H. *Psychosomatique du rire*, Robert Laffont, Paris 1983.
- Schwarzer R., *Stress, Resources, and Proactive Coping*, „Applied Psychology: An International Review” 2001, vol. 50(3), s. 400–407.
- Seyle H., *Stres okiełznany*, tłum. T. Zalewski, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1977.
- Siek S., *Treningi relaksacyjne*, Wydawnictwo Akademii Teologii Katolickiej, Warszawa 1990.
- Simpkins C.A., Simpkins A.M., *Medytacja dla psychoterapeutów i ich klientów*, tłum. J. Lang, Wydawnictwo Zys i S-ka, Poznań 2010.
- Stawiarska P., *Zmiany w procesie radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym u osób zdających egzamin poprawkowy, badania w modelu interakcyjnym*, [w:] *Konteksty stresu psychologicznego*, red. J. Heszen-Niejodek, J. Mateusiak, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2002, s. 58–72.
- Stegemann T., Hitzeler M., Blotevogel M., *Arteterapia dla dzieci i młodzieży*, tłum. E. Cieślík, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2013.
- Strelau J., *Temperament jako regulator zachowania z perspektywy półwiecza badań*, Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne, Gdańsk 2006.
- Szczepanik R., Jaros A., *Techniki socjoterapii w pracy z dzieckiem agresywnym*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2016.
- Szulc W., *Arteterapia: narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2012.
- Szulc W., *Współczesne kierunki arteterapii. Arteterapia w programach terapeutycznych dla dzieci i młodzieży*, [w:] *Sztuka dla dziecka jako forma komunikacji społecznej*, t. I, red. G. Leszczyński, Centrum Sztuki Dziecka, Poznań 2009, s. 63–79.
- Szysko-Bohusz A., *Funkcja ćwiczeń odpęszczających w nowoczesnym systemie kształcenia*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Kraków 1979.
- Weller S., *Oddech w psychoterapii*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2012.
- Wojciechowska-Budzikur U., *Uczenie konstruktywnych form radzenia sobie z napięciem i negatywnymi uczuciami u młodocianych więźniów śledczych*, „Przegląd Więziennictwa Polskiego” 1998, nr 19, s. 89–98.
- Wrześniewski K., *Stres a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru*, [w:] *Człowiek w sytuacji stresu*, red. J. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Katowice 1996, s. 44–64.
- Zborowski M., *People in Pain*, Jossey-Bass Inc., San Francisco 1969.

Zieliński P., *Metody relaksowo-koncentrujące w teorii i praktyce edukacyjnej*, [w:] *Pedagogika alternatywna – dylematy praktyki*, red. K. Baranowicz, Impuls, Łódź–Kraków 1995, s. 855–862.

Zieliński P., *Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej*, Wydawnictwo WSP w Częstochowie, Częstochowa 2011.

Ziemska M., *Postawy rodzicielskie*, Wiedza Powszechna, Warszawa 2009.

<http://www.historiasztuki.com.pl/ilustracje/film/Plutchik-wheel.jpg> [dostęp: 12.07.2018].

ZAŁĄCZNIKI

ZAŁĄCZNIK 1 CZĘŚĆ ĆWICZENIOWO-WYKŁADOWA (VADEMECUM DLA NAUCZYCIELA)

BLOK I. CO TO JEST STRES I DLACZEGO SIĘ STRESUJĘ?

Służy zapoznaniu uczestników zajęć z definicją stresu. Należy uświadomić im, czym jest i skąd pochodzi stres (wskaż źródła, przyczyny). Ważne jest zachowanie przystępnej formy. Nie należy obciążać wychowanków/uczniów nadmiernymi informacjami. Wprowadzenie powinno być możliwie krótkie i syntetyczne. Warto wspomnieć, że stres dotyka wszystkich ludzi, a ich reakcje stresowe nie są odosobnione. W realizacji tego bloku odradza się stosowania formy *stricte* wykładowej. Problematyka stresu realizowana metodami podającymi może być nazbyt nużąca, nieprzystępna i skomplikowana. Krótkie pogadanki powinny być przeplatane ćwiczeniami aktywizującymi.

Cele:

- zapoznanie z podstawowymi pojęciami i definicjami (stres, reakcja stresowa);
- przekazanie niezbędnych informacji na temat zjawiska stresu i reakcji stresowych;
- uświadomienie powszechności stresu wśród wszystkich ludzi;
- zachęcenie do dalszego zgłębiania problematyki;
- poznanie podstawowych emocji oraz zależności między stresem i emocjami.

„Słowniczek pojęć”:

Stres – stan organizmu spowodowany pobudzeniem nieobojętnymi bodźcami stresogennymi (stresorami)¹. Efektem wpływu zespołu czynników zakłócających jest utrudniona aktywność zadaniowa².

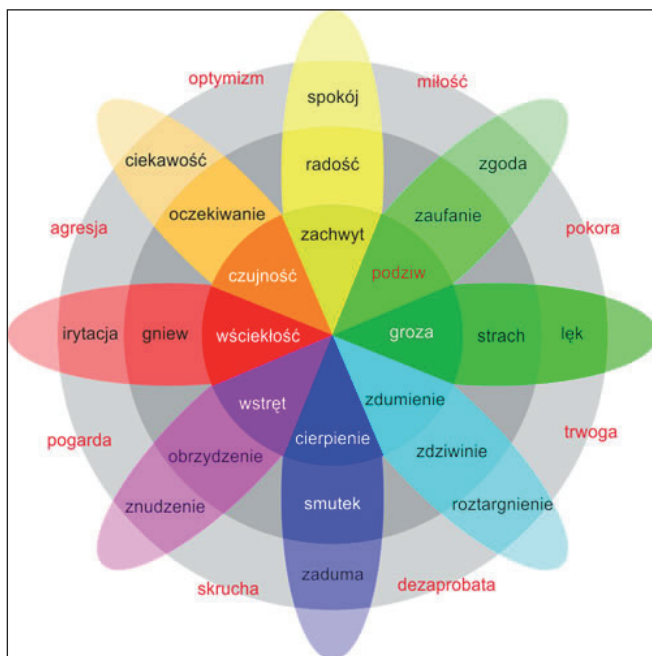
¹ W. Okoń, *Stres*, [w:] *Słownik pedagogiczny*, Warszawa 2007, s. 371.

² J. Reykowski, *Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego*, Warszawa 1966, s. 22.

Stres szkolny – występuje u dzieci i młodzieży szkolnej pod wpływem działania typowych dla systemu szkolnego stresorów. Stres szkolny może prowadzić do nawarstwiania się obciążeń psychicznych oraz fizycznych³.

Reakcja stresowa – wyszczególnia się trzy podstawowe typy reakcji na stres: adaptacyjny utożsamiany jest z mobilizacją; typ obronny artykułowany jest ucieczką od sytuacji stresującej i odsuwaniem decyzji o podjęciu jakichkolwiek działań; typ destrukcyjny może być bardzo niebezpieczny dla zdrowia, a zaburzenia poznawcze zakłócają emocjonalną równowagę człowieka⁴. Reakcja na bodziec stresogenny jest zależna od indywidualnych uwarunkowań oraz okoliczności pojawienia się sytuacji stresującej.

Emocje – oddziałują na ludzkie myśli oraz zachowania, a także prowadzą do zmian somatycznych, pantomimicznych oraz mimicznych. Zgodnie z koncepcją R. Plutchika⁵ można wyodrębnić elementarne emocje: radość, gniew, zaskoczenie, smutek, akceptacja, ugodowość, strach, wstręt oraz oczekiwanie. Z połączenia emocji podstawowych powstaje: miłość, rozczarowanie, pokora, uległość, groza, pogarda, optymizm, napastliwość⁶.



Ryc. 4. Koło emocji Roberta Plutchika

Źródło: <http://www.historiasztuki.com.pl/ilustracje/film/Plutchik-wheel.jpg> [dostęp: 12.07.2018]

³ W. Okoń, *Stres szkolny*, [w:] *Słownik...*, s. 371–372.

⁴ J. Reykowski, *Funkcjonowanie osobowości...*, s. 22.

⁵ <http://www.historiasztuki.com.pl/ilustracje/film/Plutchik-wheel.jpg> [dostęp: 12.07.2018].

⁶ R. Szczepanik, A. Jaros, *Techniki socjoterapii w pracy z dzieckiem agresywnym*, Łódź 2016, s. 105.

Proponowane ćwiczenia pomocnicze

Ćwiczenie 1. Burza mózgów

Materiały: karton lub tablica, kolorowe fiszki, taśma klejąca lub klej.

Przebieg: Prowadzący rozdaje uczestnikom kolorowe fiszki. Każdy może anonimowo wypisać na karteczkach dowolną ilość słów-skojarzeń do hasła „stres”. Po krótkim czasie prowadzący zbiera fiszki i kolejno (wszystkie) przykleja na widocznym kartonie lub tablicy. Odwołując się do powstałej „mapy”, omawia poszczególne zagadnienia.

Ćwiczenie 2. Harmonijka symboli

Materiały: kartki formatu A4 (dla każdego uczestnika jedna).

Przebieg: Prowadzący rozdaje każdemu uczestnikowi gładką kartkę formatu A4. Zadaniem uczniów jest napisanie jednego zdania/pytania związanego z hasłem „stres”. Może być to dowolna refleksja, dowolne zdanie, inne hasło, pytanie lub stwierdzenie. Po zapisaniu własnego przemyślenia, każdy uczestnik zagina kartkę i podaje ją osobie po swojej prawej stronie. Kolejny uczestnik nie odkrywa hasła, lecz pisze kolejne (inne, różne od poprzedniego). Wszystkie kartki krążą w kole do momentu, aż zostaną w całości złożone/zapisane). Ostatecznie każdy odwija kartkę, czyta znajdujące się na niej hasła, a prowadzący w oparciu o powstałe przemyślenia, projektuje dyskusję.

Ćwiczenie 3. Stres jako stwór – wizualizacja stresu

Materiały: kartony formatu A1, kredki, flamastry lub farby (różne kolory).

Przebieg: Prowadzący dzieli grupę na mniejsze zespoły. Każdy zespół otrzymuje jeden karton. Następnie rysuje na nim „Potwora o Imieniu Stres”. Stres musi zostać ukonkretniony. Może to być postać ludzka, stwór, zwierzę. Wszyscy powinni wykorzystać rozmaite kolory i skojarzenia. Po wykonaniu malowideł każda grupa omawia swojego „Potwora – Stresa”. W oparciu o powstałe rysunki, prowadzący moderuje dyskusję.

BLOK II. KIEDY SIĘ STRESUJĘ?

W tym bloku należy bazować na osobistych doświadczeniach i odczuciach uczestników. Pobudzić do refleksji nad własnymi przeżyciami (co ich stresuje?). Jednocześnie warto pokazać, jak wiele może łączyć ludzi; trzeba wskazać młodzieży, że

stresują nas podobne wydarzenia (to, co nas łączy) i jednocześnie mogą nas stresować zupełnie różne sytuacje (to, co nas dzieli). Podkreślamy prawo do stresowania się (naturalność reakcji).

Cele:

- rozbudzenie refleksji nad własnymi odczuciami związanymi ze stresem;
- zapoznanie z oznakami stresu w sferze fizjologii, myślenia, emocji i zachowań;
- poznanie znaczenia czynników wywołujących irytację;
- uświadomienie różnych źródeł stresu;
- nabywanie umiejętności rozpoznawania i nazywania wybranych emocji.

„Słowniczek pojęć”:

Stres pozytywny (mobilizujący) – w literaturze określany jako eustres. Dotyczy odczuwania mobilizacji oraz potrzeby podejmowania działania. Przyjemne doświadczanie stresu jest skutkiem uwolnienia się z organizmu adrenaliny⁷.

Stres negatywny (paraliżujący) – dystres, negatywny wymiar stresu, oznacza długotrwałe przeciążenie organizmu. Chroniczne napięcie może prowadzić do szkodliwych konsekwencji dla zdrowia psychicznego oraz fizycznego⁸.

Proponowane formy:

Ćwiczenie 1. Stoicyzm uliczny

Materiały: kartka papieru lub notes, długopis lub ołówek.

Przebieg: Uczestnicy stają samotnie w dowolnym miejscu (najlepiej na zewnątrz, poza budynkiem), a następnie zamykają oczy. Przez ok. 10 minut nieprzerwanie koncentrują się na swoich aktualnych odczuciach, przeżyciach i doświadczeniach (fizycznych, emocjonalnych i psychicznych). Mogą rejestrować np. ból palca u nogi, ból głowy, zmęczenie, strach, obawy, radość, zniecierpliwienie etc. Wszystkie informacje są ważne i użyteczne. Nie ma błędnych odpowiedzi i nie podlegają one ocenie. Po upływie 10 minut tworzą notatkę, zapisując wszystkie spostrzeżenia. Ćwiczenie powinno zostać powtórzone trzykrotnie w tracie dnia, w różnych miejscach i o różnych porach. Zebrane notatki (zapiski) stanowią podstawę do wspólnej dyskusji na temat odczuć i doświadczeń (w tym różnic i podobieństw oraz odcieni przeżywanych emocji).

⁷ I. Heszen, *Psychologia stresu*, Warszawa 2013, s. 311–312.

⁸ *Ibidem*, s. 87.

Ćwiczenie 2. Plakaty stresu

Materiały: kartony formatu A1 (kilka sztuk), gazety/czasopisma, papier kolorowy, ilustracje o różnej tematyce, klej, taśma klejąca, markery, nożyczki.

Przebieg: Prowadzący dzieli grupę na mniejsze zespoły (maksymalnie trzyosobowe). Zadaniem każdej grupy jest przygotowanie z dostępnych materiałów kolażu obrazującego STRES. W ostatnim etapie prowadzący prowadzi dyskusję z grupą w oparciu o przygotowane prace.

Ćwiczenie 3. Kręgi prywatności

Materiały: kreda.

Przebieg: Prowadzący rysuje na podłodze trzy okręgi w odległości ok. 5 m. Następnie staje wewnątrz najmniejszego koła, uczestnicy stają w dowolnym miejscu. Prowadzący odczytuje następujące zdania:

- stresuje mnie, kiedy ktoś na mnie krzyczy;
- stresuje mnie wystąpienie publiczne;
- stresuję się, kiedy jestem spóźniona;
- kiedy się stresuję, pocą mi się ręce;
- kiedy się stresuję, kręci mi się w głowie;
- kiedy się stresuję, boli mnie brzuch;
- kiedy się stresuję, liczę i głęboko oddycham;
- kiedy się stresuję, rysuję bazgroły na kartce.

Powyższe propozycje stanowią jedynie przykład, prowadzący może uzupełnić oraz modyfikować katalog w zależności od specyfiki grupy i zajęć.

Zadaniem grupy jest przemieszczanie się w obrębie kręgów. Im bliższe jest danej osobie stwierdzenie, tym bliżej prowadzącego ona staje (wewnętrznego kręgu), im mniej uczestnik zgadza się z danym twierdzeniem, tym bliżej staje obrzeży.

Różnice w odpowiedziach stanowią przestrzeń do dyskusji.

BLOK III. SKĄD WIEM, ŻE SIĘ STRESUJĘ?

Należy zadbać o to, by uczestnicy warsztatów uświadomili sobie, jak przejawia się ich stres (jakie są objawy stresu oraz jakie może to nieść konsekwencje).

Cele:

- wskazanie na prawidłowości związane z występowaniem zjawiska stresu;
- nauka identyfikowania stresu;

- wyposażenie w wiedzę na temat sygnałów płynących z ciała (świadczących o odczuwanym stresie);
- wskazania istotnych konsekwencji płynących z reakcji stresowych;

„Słowniczek pojęć”:

Przejawy stresu – zmiany zachodzące w organizmie pod wpływem stresu człowiek odczuwa subiektywnie.

Objawy somatyczne:

- spadek temperatury;
- pobudzenie organizmu;
- rozszerzone źrenice;
- przyspieszone bicie serca;
- niespokojny oddech;
- pocenie się dłoni.

Wytwarzanie przez organizm adrenaliny wiąże się z większą wydolnością i zdolnością do wysiłku oraz intensywniej pracy w niedużych odstępach czasu. Długotrwałe utrzymywanie się adrenaliny w ludzkim organizmie może prowadzić do negatywnych skutków takich jak: wysokie ciśnienie krwi czy chroniczne złe samopoczucie.

Objawy psychologiczne:

- odczuwanie napięcia;
- rozdrażnienie;
- poczucie lęku;
- potrzeba ucieczki lub izolacji od społeczeństwa;
- uczucie bezradności, przygnębienia;
- trudności w obszarze procesów decyzyjnych;
- może się pojawić agresja;
- odczuwanie zmęczenia oraz wyczerpania;
- niespokojny sen.

Objawy społeczne:

- konflikty interpersonalne;
 - nadpobudliwość ruchowa;
 - impulsywność działania;
 - problemy w płynnym i logicznym wypowiedaniu się;
 - podatność na używki;
 - obniżenie sprawności oraz wydajności w pracy;
- mogą się pojawić nerwowe tiki, natrętne myśli lub ruchy⁹.
-

⁹ W. Oniszczenko, *Stres – to brzmi groźnie*, Warszawa 1998, s. 19–20.

Proponowane ćwiczenia:**Ćwiczenie 1. Inscenizacje tematyczne (pracownik – rekruter)**

Materiały: przestrzeń, stół, kartki papieru, długopisy.

Przebieg: Prowadzący wciela się w rolę rekrutera, wybrani uczestnicy (maksymalnie 2 osoby) pełnią rolę osób poszukujących pracy (aplikujących na wymarzone stanowisko). Pozostali uczestnicy obserwują przebieg ćwiczenia. Prowadzący musi przyjąć postawę stanowczego, surowego i wymagającego rekrutera, który przeprowadza bardzo stresującą rozmowę kwalifikacyjną. Siada za biurkiem, zaprasza kandydata do rozmowy, a następnie zadaje szereg trudnych i kłopotliwych pytań. Rekruter nie udziela informacji zwrotnych, okazuje obojętność, złość i zniecierpliwienie. Osoba rekrutowana musi zaprezentować się podczas tej trudnej rozmowy. Po wykonaniu inscenizacji opowiada o swoich odczuciach, zaś obserwatorzy zadania dzielą się swoimi spostrzeżeniami z perspektywy widza (np. na temat zachowania, zaobserwowanych reakcji etc.).

Dla wzmocnienia efektu można nagrać wideo z przebiegu inscenizacji, a następnie wspólnie z grupą je przeanalizować.

Ćwiczenie 2. Jeśli bym się nie stresował... (lustrzana historia)

Materiały: swobodna przestrzeń, lustro dla każdego uczestnika.

Przebieg: Prowadzący prosi uczestników, aby przypomnieli sobie stresującą sytuację ze swojego życia, a następnie usiedli w kręgu odwróceniu do siebie plecami i opowiedzieli sobie przed lustrem o tej stresującej chwili. Następnie uczestnicy piszą scenariusz tego wydarzenia, eliminując z niego wszystkie elementy związane z poczuciem stresu, dyskomfortem oraz utratą bezpieczeństwa. Po zakończeniu ćwiczenia prowadzący omawia powyższe zadanie, wskazując konsekwencje destrukcyjnego reagowania na stres.

BLOK IV. CO MOGĘ ROBIĆ, BY SIĘ NIE STRESOWAĆ?

Ostatni blok tematyczny służy zapoznaniu uczestników z możliwościami radzenia sobie ze stresem. Przede wszystkim należy zachęcić ich do korzystania z technik relaksacyjnych, uświadamiając im, jak ważną rolę one pełnią.

Cele:

- poznanie sposobów redukowania napięcia;
- przekazanie wiedzy o alternatywnych metodach samowychowania i samodoskonalenia;
- poznanie znaczenia samokontroli emocji;
- wzbudzenie zainteresowania nowymi formami redukcji stresu.

Słowniczek pojęć:

Relaks – stan fizycznego oraz psychicznego odprężenia i poczucia równowagi. Pozytywne zmiany wywołane trenin-
giem relaksacyjnym doprowadzają do integracji, zrównoważenia, a także dobrego samopoczucia, zarówno fizycznego, jak
i psychicznego.

Relaksacja – naturalny proces, w którym następuje rozluźnienie ciała i umysłu.

Techniki relaksacyjne – Zaproponowane techniki relaksacyjne nie wyczerpują wciąż rozwijającego się katalogu do-
stępnych metod i technik relaksacyjnych. Poniższe typy są wyjątkowo istotne z punktu widzenia rozumienia relaksu oraz po-
trzeby osiągnięcia równowagi psychicznej oraz fizycznej. Stanowią swojego rodzaju rdzeń i archetyp refleksji nad relaksacją:

- relaksacja progresywna E. Jacobsona;
- trening autogenny J.H. Schultza;
- terapia oddechowa;
- metody oparte na doznaniach zmysłowych;
- metody wywodzące się z kultury orientalnej: medytacja, kontemplacja i wizualizacja.

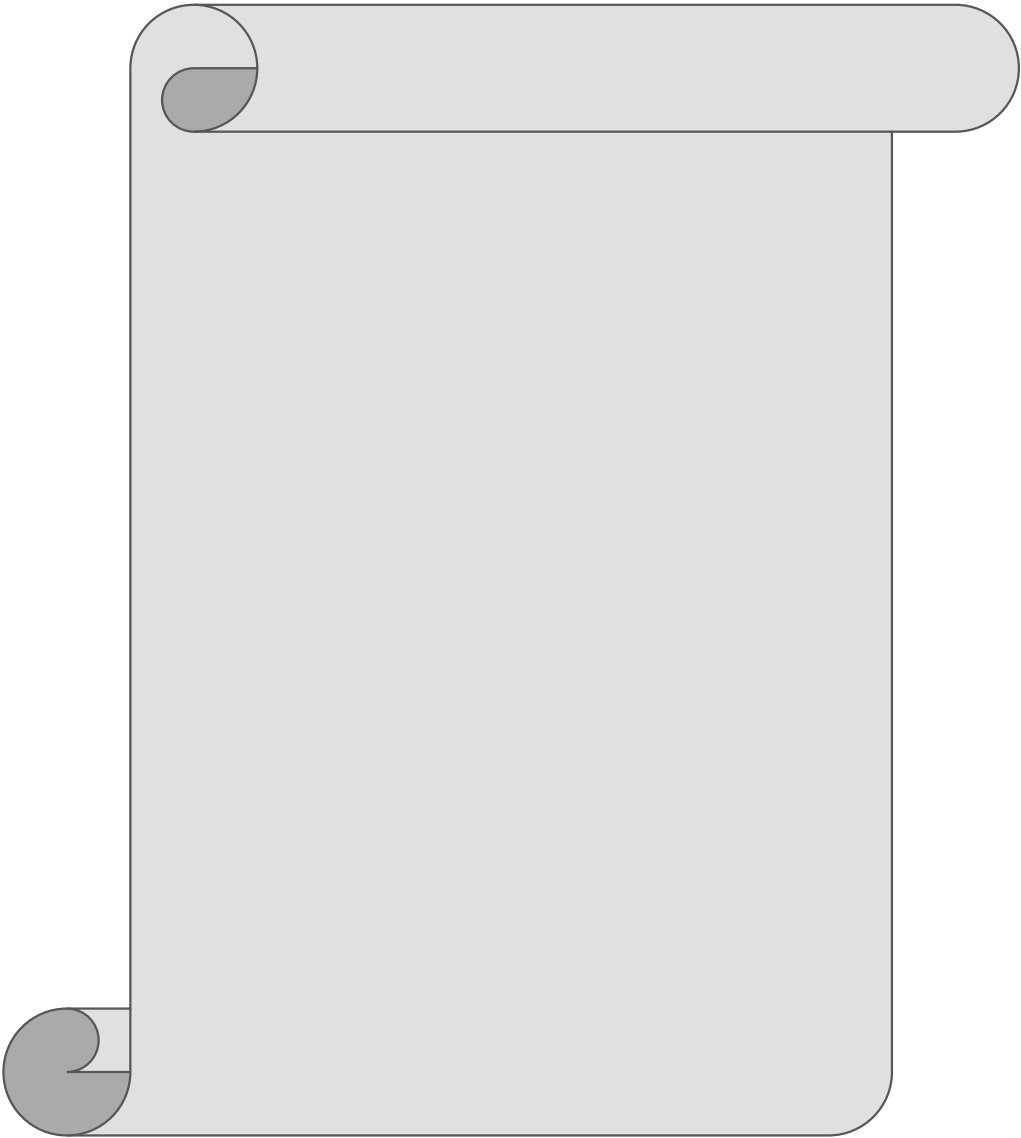
* **Zadbaj o sen** Pamiętaj, że sen jest bardzo ważny w utrzymaniu właściwej kondycji. Służy odpoczynkowi i zachowa-
niu zdrowia. Niewłaściwy tryb dnia i brak snu mogą nieść wiele złych konsekwencji, np. drażliwość, niepokój, nerwowość.
Jeśli stale odczuwasz napięcie i stres możesz mieć trudności z zasypianiem.

* **Zadbaj o dietę** Pamiętaj, że zrównoważona dieta pełni bardzo istotną rolę w funkcjonowaniu ludzkiego organizmu.
Twoje żywieniowe nawyki mają związek z Twoim samopoczuciem, zdrowiem, a także zasobami energii. Regularne spoży-
wanie pełnowartościowych produktów zapewni Ci siłę na aktywne działanie oraz podejmowanie wyzwań. Nieprawidłowa
dieta generuje poczucie stresu oraz powoduje zniechęcenie, apatię, nerwowość, roztrzęsienie. Jedz dużo owoców i warzyw,
a także pamiętaj o nawadnianiu organizmu.

* **Zadbaj o ćwiczenia fizyczne** Ruch to zdrowie, dlatego propozycja ćwiczeń zamieszczonych w książce uwzględnia
aktywność fizyczną dostosowaną do różnych potrzeb oraz możliwości. Słuchaj swojego organizmu i podążaj za jego
potrzebami, spróbuj od łatwiejszych sekwencji, które nie angażują wszystkich partii mięśni, postępuj zgodnie z zawartymi
wskazówkami.

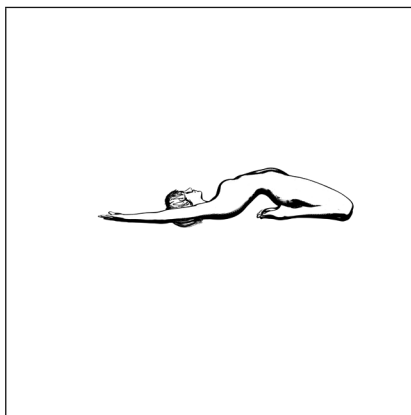
ZAŁĄCZNIK 2

Przepis na.....



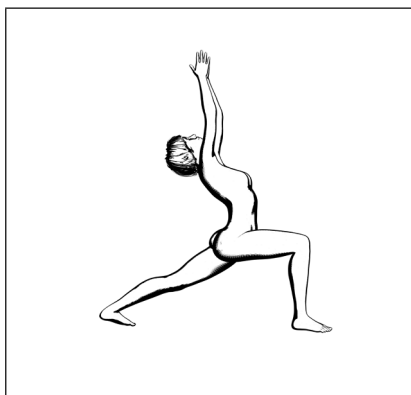
ZAŁĄCZNIK 3

Bank pozycji medytacyjnych



SUPTA VIRASANA

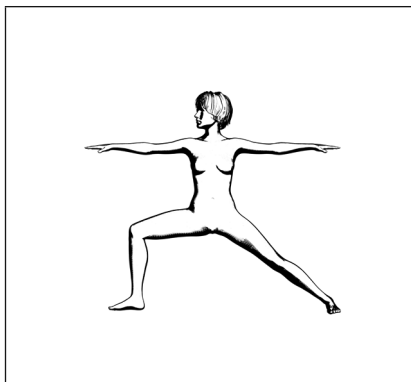
Pozycja śpiącego wojownika

Rys. 1

VIRABHADRASANA I

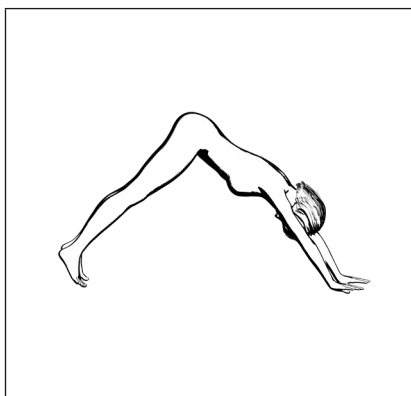
Pozycja wojownika

Rys. 2



VIRABHADRASANA II
Pozycja wojownika

Rys. 3



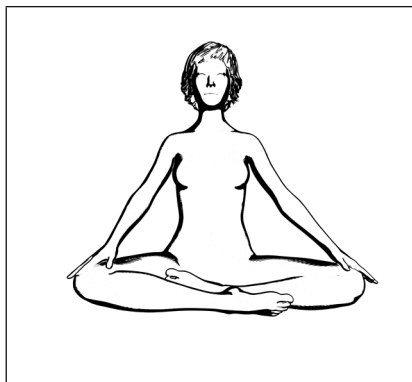
ADHO MUKHA SVASANA
Pozycja psa z głową w dół

Rys. 4



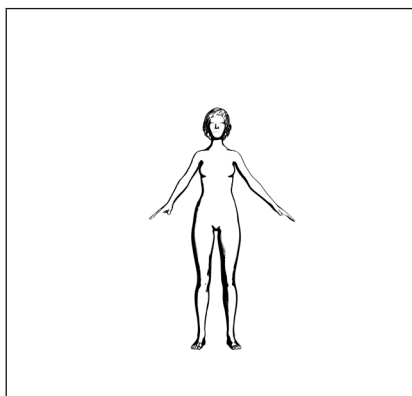
VRKSASANA
Pozycja drzewa

Rys. 5



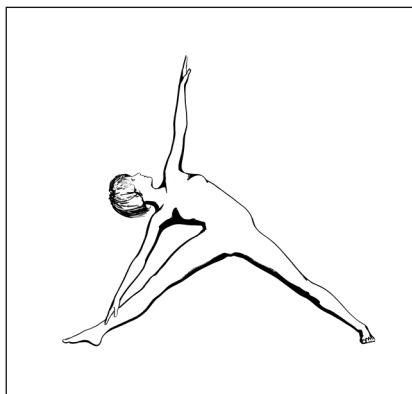
PADMASANA
Pozycja lotosu

Rys. 6



TADASANA
Pozycja góry

Rys. 7



UTTHITA TRIKONASANA
Pozycja trójkąta

Rys. 8