



Aktywności wprowadzające



Dofinansowane przez
Unię Europejską





Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Ćwiczenie 1: TERMOMETR OPINII



Kategoria:

Świadomość: „Wiedza na temat zdrowia psychicznego”



Opis

Ćwiczenie ruchowe, w którym uczestnicy ustawiają się wzdłuż wyobrażonego „termometru” – w miejscu odpowiadającym temu, w jakim stopniu zgadzają się lub nie zgadzają z przygotowanymi wcześniej stwierdzeniami dotyczącymi zdrowia psychicznego. Celem aktywności jest zachęcenie do refleksji nad własnymi przekonaniami i postawami oraz pobudzenie do myślenia, bez wchodzenia w otwartą dyskusję.



Cele:

- Zachęcenie uczestników do refleksji nad własnymi przekonaniami, postawami i doświadczeniami związanymi ze zdrowiem psychicznym.
- Pobudzenie aktywności i zaangażowania uczestników już od początku zajęć.
- Stworzenie atmosfery otwartości, zaufania i sprzyjającej refleksji.



Kontekst i uczestnicy:

Ćwiczenie najlepiej sprawdza się w grupach liczących od 8 do 25 osób.



Wskazówki dotyczące realizacji:

- Dobieraj krótkie, jasne i zróżnicowane stwierdzenia – tak, aby część z nich była oczywista, a część skłaniała do refleksji.
- Unikaj na początku zbyt trudnych lub emocjonalnie obciążających tematów.
- Podkreśl, że nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi, a po ćwiczeniu nie będzie prowadzonej dyskusji.



Materiały:

- Lista 10–15 przygotowanych wcześniej stwierdzeń dotyczących zdrowia psychicznego (dobieranych w zależności od charakteru grupy).
- Otwarta przestrzeń w sali, umożliwiająca stworzenie widocznej linii lub skali „zgadzam się – nie zgadzam się”.



Czas trwania:

10–20 minut

Przebieg ćwiczenia:

1. Wyjaśnij uczestnikom ideę „termometru opinii”: jeden koniec sali oznacza „zdecydowanie się zgadzam”, a drugi – „zdecydowanie się nie zgadzam”. Przestrzeń pomiędzy nimi symbolizuje różne stopnie zgody lub niezgody.
2. Przeczytaj na głos jedno ze stwierdzeń i daj uczestnikom chwilę na zastanowienie się.
Przykładowe stwierdzenia:
 - Rozmowa o zdrowiu psychicznym sprawia, że ludzie wydają się słabsi.
 - Stres zawsze ma negatywny wpływ na zdrowie.
 - Można poznać, że ktoś ma problemy ze zdrowiem psychicznym, patrząc na niego.
 - Dbanie o zdrowie psychiczne jest równie ważne jak dbanie o zdrowie fizyczne.
 - Osoba, która zachoruje na chorobę psychiczną, nigdy nie wraca do pełni zdrowia.
 - Ludzie w moim wieku często zmagają się z trudnościami psychicznymi.
 - Aktywność fizyczna może korzystnie wpływać na zdrowie psychiczne.
 - Media społecznościowe przynoszą więcej szkody niż pożytku dla zdrowia psychicznego.
 - Prośenie o pomoc w trudnych chwilach jest oznaką siły.
 - Tylko specjaliści potrafią skutecznie pomóc w poprawie zdrowia psychicznego.
 - Każdy czasem odczuwa lęk lub niepokój – to naturalna część życia.
 - Rozmawianie o swoich problemach tylko je pogłębia.
 - Przyjaciele mogą odegrać ważną rolę w dbaniu o zdrowie psychiczne innych osób.
 - Problemy ze zdrowiem psychicznym rzadziej występują u młodych ludzi niż u dorosłych.
 - Dobre nawyki dotyczące snu mogą wspierać zdrowie psychiczne.
3. Poproś uczestników, aby ustawili się wzdłuż termometru zgodnie ze swoją opinią.
4. Obserwuj przez chwilę rozkład grupy, a następnie przejdź do kolejnego stwierdzenia. Jeśli uznasz to za potrzebne, możesz krótko odnieść się do niektórych opinii, jednak głównym celem jest pobudzenie refleksji – bez prowadzenia dyskusji.
5. Powtórz tę czynność dla wszystkich stwierdzeń.

Podsumowanie:

Podziękuj uczestnikom za otwartość i zaangażowanie. Podkreśl, że celem tego ćwiczenia była osobista refleksja i zwiększenie świadomości, a nie ocenianie opinii innych osób. Zwróć uwagę, że zdrowie psychiczne jest złożone i różnorodne, dlatego perspektywy uczestników mogą się różnić – i to jest w pełni naturalne.

Ćwiczenie 2: WAGA DOBREGO SAMOPOCZUCIA



Kategoria:

Świadomość: „Wiedza na temat zdrowia psychicznego”



Opis:

Ćwiczenie zespołowe, w którym uczestnicy pracują w dwóch grupach, wspólnie zastanawiając się nad czynnikami wpływającymi na zdrowie psychiczne. Jedna grupa skupia się na aspektach pozytywnych, a druga – na negatywnych. Każdy czynnik zapisywany jest na karteczce samoprzylepnej i umieszczany po odpowiedniej stronie „wagi” lub „skali” narysowanej na tablicy. Po zakończeniu pracy wszystkie karteczki są liczone – wygrywa zespół, który stworzył dłuższą listę. Ćwiczenie kończy się krótką refleksją i dyskusją prowadzoną przez prowadzącego.



Cele:

- Zwiększenie świadomości uczestników w zakresie czynników, które mogą pozytywnie lub negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne.
- Wzmacnianie umiejętności współpracy, komunikacji i kreatywnego myślenia w grupie.
- Umożliwienie uczestnikom wizualnego zobrazowania wpływu różnych czynników na samopoczucie i zdrowie psychiczne.



Kontekst i uczestnicy:

Ćwiczenie najlepiej sprawdza się w grupach liczących od 8 do 20 osób, jednak z łatwością można je dostosować do pracy z większą liczbą uczestników.



Wskazówki dotyczące realizacji:

- Zachowaj energiczne tempo – zachęcaj uczestników do szybkiego generowania pomysłów.
- Użyj prostej, wizualnej formy „skali”, aby ćwiczenie było dynamiczne i angażujące.
- Podczas omówienia połącz burzę mózgów z codziennymi doświadczeniami uczestników.



Materiały:

- Karteczki samoprzylepne i długopisy (jeden zestaw na grupę)
- Tablica, flipchart lub duży arkusz papieru do narysowania skali
- Markery do oznaczenia stron: pozytywnej i negatywnej



Czas trwania:

12–15 minut

Przebieg ćwiczenia:

1. Podziel uczestników na dwie grupy.
2. Wyjaśnij, że jedna grupa będzie skupiać się wyłącznie na pozytywnych czynnikach wpływających na zdrowie psychiczne, a druga – na negatywnych czynnikach.
3. Rozdaj każdej grupie karteczki samoprzylepne i długopisy.
4. Poproś, aby uczestnicy zapisali na każdej karteczce jeden czynnik, który ich zdaniem wpływa na zdrowie psychiczne (pozytywnie lub negatywnie – zgodnie z przypisaną grupą).
5. W trakcie pracy uczestnicy przyklejają swoje karteczki po odpowiedniej stronie narysowanej na tablicy „wagi” lub „skali”.
6. Po około 5 minutach zakończ rundę i policz karteczki, aby sprawdzić, która grupa stworzyła dłuższą listę.

Podsumowanie:

- Zapytaj uczestników, **które czynniki pojawiały się najczęściej** i dlaczego.
- Porozmawiaj o tym, **jak te czynniki wpływają na codzienne życie** i samopoczucie.
- Zastanówcie się wspólnie, **na które z nich uczestnicy mają realny wpływ**, a które są od nich niezależne.

Ćwiczenie 3: Pokoloruj swój nastrój



Kategoria:

Rozumienie i zarządzanie emocjami



Opis:

Krótkie, refleksyjne ćwiczenie, w którym uczestnicy wybierają kolor najlepiej oddający ich aktualny nastrój, a następnie krótko wyjaśniają swój wybór. Aktywność pomaga rozwijać świadomość emocjonalną, zachęca do swobodnego wyrażania siebie w bezpiecznej atmosferze oraz sprzyja otwartości i wzajemnemu zrozumieniu w grupie.



Cele:

- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania, nazywania i wyrażania emocji.
- Poszerzanie słownictwa emocjonalnego oraz pogłębianie samoświadomości uczestników.
- Wzmacnianie empatii i zrozumienia poprzez poznawanie różnych perspektyw emocjonalnych w grupie.



Kontekst i uczestnicy:

Ćwiczenie sprawdza się w grupach liczących od 6 do 20 osób. W przypadku mniejszej liczby uczestników można rozszerzyć aktywność, prosząc, by określili, w której części ciała odczuwają daną emocję lub gdzie w ciele umieściliby wybrany kolor, gdyby ta emocja miała się tam pojawić.



Wskazówki dotyczące realizacji:

- Pozwól uczestnikom zrezygnować z udziału w rozmowie, jeśli nie czują się komfortowo.
- Zachęcaj do twórczego łączenia kolorów z emocjami – niech korzystają z własnych skojarzeń.
- Zaczynij jako prowadzący – podaj przykład i w ten sposób pokaż, jak można otwarcie, ale bez presji, mówić o emocjach.



Materiały:

- Kolorowe kartki lub próbki papieru, markery, opcjonalnie – wydrukowana sylwetka ciała.



Czas trwania:

10–12 minut

Przebieg ćwiczenia:

1. Wyjaśnij uczestnikom, że kolory mogą symbolizować emocje i odzwierciedlać aktualny nastrój.
2. Poproś, aby każdy uczestnik wybrał kolor, który najlepiej opisuje to, jak się w danym momencie czuje.
3. Zachęć chętnych uczestników do podzielenia się wybranym kolorem i krótkim wyjaśnieniem swojego wyboru.
4. Jeśli ktoś nie czuje się komfortowo, pozwól mu jedynie wskazać kolor – bez konieczności komentowania.

Podsumowanie:

Podkreśl różnorodność emocji i nastrojów w grupie, zwracając uwagę, że każdy z nas może odczuwać coś innego – i to jest w porządku. Zaznacz, że wszystkie emocje są ważne, a ich rozpoznanie to pierwszy krok do lepszego radzenia sobie z nimi.

Ćwiczenie 4: TRZY KROKI DO ZROZUMIENIA EMOCJI



Kategoria:

Rozumienie i zarządzanie emocjami



Opis:

Refleksyjne ćwiczenie, w którym uczestnicy rozpoznają emocję, którą aktualnie odczuwają, nazywają ją i krótko opisują, co ją wywołało. Aktywność pomaga rozwijać świadomość emocjonalną i uczy jasnego komunikowania uczuć – to ważny krok w budowaniu umiejętności samoregulacji emocji.



Cele:

- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji w danym momencie.
- Doskonalenie zdolności do wyrażania emocji w sposób otwarty, bezpieczny i wspierający.
- Pogłębianie zrozumienia zależności między sytuacjami a reakcjami emocjonalnymi.



Kontekst i uczestnicy:

Ćwiczenie najlepiej sprawdza się w grupach liczących od 6 do 15 osób, co sprzyja bardziej intymnej i autentycznej wymianie doświadczeń.



Wskazówki dotyczące realizacji:

- Zadbaj, aby udział w ćwiczeniu był w pełni dobrowolny – niektórzy uczestnicy mogą czuć się bardziej komfortowo, pozostając w roli słuchaczy.
- Przed rozpoczęciem stwórz spokojną, życzliwą i bezpieczną atmosferę sprzyjającą otwartości.
- Podaj kilka przykładów prostych określeń emocji, aby wesprzeć osoby, którym trudno jest nazwać własne uczucia.



Materiały:

- Koło emocji lub lista popularnych emocji jako pomoc wizualna (opcjonalnie).



Czas trwania:

10–15 minut

Przebieg ćwiczenia:

1. Wyjaśnij uczestnikom, że celem ćwiczenia jest rozpoznanie, nazwanie i podzielenie się emocją, którą aktualnie odczuwają.
2. Pokaż na przykładzie, jak to wygląda w praktyce, np.: *„Czuję się zdenerwowany, ponieważ dzisiaj zaczynam nowy projekt.”*
3. Poproś uczestników, aby kolejno:
 - Nazwali emocję – określili, co czują,
 - Przyjęli ją – uznali ją za swoją,
 - Podzielili się nią – krótko wyjaśnili, co ją wywołało.
4. Zachęć grupę do uważnego słuchania bez przerywania i komentowania wypowiedzi innych.

Podsumowanie:

Zwróć uwagę na różnorodność emocji obecnych w grupie oraz na to, jak silnie są one powiązane z indywidualnymi doświadczeniami. Podkreśl, że rozpoznawanie i nazywanie emocji pomaga lepiej je rozumieć i komunikować. Zachęć uczestników, aby korzystali z podejścia **„Nazwij to – przyjmij to – podziel się tym”** również w codziennych sytuacjach, traktując je jako narzędzie wspierające świadomą i zdrową komunikację emocjonalną.

Ćwiczenie 5: SZTAFETA KOMPLEMENTÓW



Kategoria:

Wzmacnianie i komunikacja



Opis

Lekkie i pełne pozytywnej energii ćwiczenie, w którym uczestnicy zapisują komplementy lub miłe słowa na kartkach przyklejonych do pleców pozostałych osób. Na zakończenie każdy odczytuje swoją kartkę, co wzmacnia poczucie własnej wartości, buduje pewność siebie i sprzyja tworzeniu przyjaznej, wspierającej atmosfery w grupie.



Cele:

- Wzmacnianie pozytywnej komunikacji i wzajemnego wsparcia w grupie.
- Budowanie poczucia własnej wartości oraz przynależności do zespołu.
- Kształtowanie przyjaznej, wspierającej i motywującej atmosfery wśród uczestników.



Kontekst i uczestnicy:

Ćwiczenie najlepiej sprawdza się w grupach młodzieży w wieku powyżej 12 lat, liczących od 6 do 20 osób. Doskonale nadaje się jako energizer lub aktywność kończąca zajęcia.



Wskazówki dotyczące realizacji:

- Zachęcaj uczestników do pisania szczerych, konkretnych i pozytywnych komplementów.
- Przypomnij, by wszystkie wiadomości były życzliwe, pełne szacunku i odpowiednie dla każdego uczestnika.
- Na zakończenie zapewnij chwilę ciszy, by każdy mógł spokojnie przeczytać swoje kartki, zanim (opcjonalnie) podzieli się wrażeniami z grupą.



Materiały:

- Arkusze papieru formatu A4 (po jednym dla każdego uczestnika)
- Taśma klejąca
- Markery lub długopisy



Czas trwania:

10–12 minut

Przebieg ćwiczenia:

1. Przyczep do pleców każdego uczestnika czystą kartkę papieru.
2. Rozdaj uczestnikom długopisy lub markery.
3. Poproś uczestników, aby swobodnie poruszali się po sali i zapisywali na kartkach innych osób komplementy lub pozytywne uwagi.
4. Po około 6–8 minutach poproś wszystkich, aby zdjęli kartki i w ciszy przeczytali otrzymane wiadomości.
5. Zaproś chętnych uczestników do podzielenia się jednym komplementem, który szczególnie ich poruszył lub sprawił im radość (Opcjonalnie)

Podsumowanie:

Zwróć uwagę, jak duży wpływ mają pozytywne słowa na nasze samopoczucie, motywację i relacje z innymi. Zachęć uczestników, aby częściej okazywali sobie wdzięczność i uznanie oraz dostrzegali mocne strony i dobre cechy innych osób – zarówno w codziennych sytuacjach, jak i podczas wspólnej pracy.

Ćwiczenie 6: „STOP” – ĆWICZENIE W USTALANIU GRANIC



Kategoria:

Wzmacnianie i komunikacja



Opis:

Angażujące ćwiczenie, w którym jeden z uczestników powoli zbliża się do drugiego, a druga osoba mówi wyraźnie „Stop” w chwili, gdy poczuje, że jej przestrzeń osobista została naruszona. Aktywność wspiera rozwój świadomości własnych granic, uczy ich jasnego komunikowania oraz promuje wzajemny szacunek i uważność w relacjach z innymi.



Cele:

1. Rozwijanie świadomości własnej przestrzeni osobistej i jej znaczenia w relacjach z innymi.
2. Doskonalenie umiejętności jasnego, werbalnego i niewerbalnego komunikowania swoich granic.
3. Wzmacnianie postawy szacunku wobec granic i stref komfortu innych osób.



Kontekst i uczestnicy:

Ćwiczenie przeznaczone jest dla młodzieży powyżej 13. roku życia i najlepiej sprawdza się w grupach liczących od 6 do 20 osób. Do jego realizacji warto wybrać przestronną salę lub otwartą przestrzeń, w której uczestnicy mogą swobodnie się poruszać.



Wskazówki dotyczące realizacji:

- Na początku dokładnie wyjaśnij przebieg ćwiczenia i zaprezentuj obie role, aby uczestnicy dobrze zrozumieli jego cel.
- Zachęcaj do spokojnych, uważnych i pełnych szacunku ruchów – bez gwałtownych gestów.
- Zadbaj, aby udział w ćwiczeniu był całkowicie dobrowolny; jeśli ktoś poczuje się niekomfortowo, powinien mieć możliwość wycofania się w dowolnym momencie.



Czas trwania:

10–12 minut

Przebieg:

1. Poproś uczestników, aby dobrali się w pary i stanęli naprzeciw siebie w odległości kilku metrów.
2. Wyjaśnij, że partner A będzie powoli podchodził do partnera B, który obserwuje swoje odczucia.
3. B w chwili, gdy poczuje, że jego przestrzeń osobista została naruszona, mówi wyraźnie „Stop”.
4. Partner A natychmiast się zatrzymuje i cofa o krok.
5. Następnie uczestnicy zamieniają się rolami i powtarzają ćwiczenie.
6. Powtórz ćwiczenie z innymi partnerami, aby uczestnicy mogli doświadczyć różnych granic i stref komfortu (Opcjonalnie)

Podsumowanie:

Zwróć uwagę, że przestrzeń osobista każdej osoby jest inna i może się zmieniać w zależności od sytuacji, nastroju, relacji czy kontekstu kulturowego. Podkreśl, że poszanowanie granic – zarówno fizycznych, jak i emocjonalnych – stanowi podstawę zdrowej komunikacji i wzajemnego szacunku. Zachęć uczestników do refleksji: czy łatwo było im powiedzieć „Stop”? Jak się wtedy czuli? Czy doświadczyli podobnych sytuacji w codziennym życiu?

Ćwiczenie 7: WSPÓLNE TWORZENIE OPowieści



Kategoria:

Umiejętności współpracy i zarządzanie dynamiką grupy



Opis:

Twórcze i angażujące ćwiczenie polega na wspólnym tworzeniu opowieści, w której każda osoba dodaje jedno zdanie, budując w ten sposób spójną historię. Opowieść powinna zawierać wcześniej wybrane słowa kluczowe lub motywy związane z wyzwaniami okresu dojrzewania i wchodzenia w dorosłość, albo nawiązywać do ciekawego, ustalonego wcześniej tytułu.



Cele:

- Doskonalenie umiejętności aktywnego słuchania oraz twórczego rozwijania pomysłów innych osób.
- Wzmacnianie kreatywności przy jednoczesnym zachowaniu spójności z ustalonym tematem.
- Budowanie spójności grupy oraz współpracy w rozwiązywaniu problemów.



Kontekst i uczestnicy:

Ćwiczenie jest przeznaczone dla młodzieży w wieku powyżej 15 lat i najlepiej sprawdza się w grupach liczących od 6 do 20 osób.



Wskazówki dotyczące realizacji:

- Wybierz słowa kluczowe lub tematy bliskie doświadczeniom uczestników (np. „pierwsza rozmowa kwalifikacyjna”, „ukończenie szkoły”, „stawianie czoła wyzwaniom”).
- Zadbaj o to, by każdy uczestnik miał możliwość wniesienia swojego pomysłu i aktywnego udziału w tworzeniu historii.
- Zachęcaj do swobodnej, lekkiej atmosfery i poczucia humoru, dbając jednocześnie o zachowanie spójności opowieści.



Materiały:

- Lista 5–8 wcześniej przygotowanych słów kluczowych lub kilka inspirujących tytułów opowiadań.
- Tablica, flipchart lub duży arkusz papieru (opcjonalnie) do zapisywania przebiegu tworzonej historii.



Czas trwania:

10–12 minut



Przebieg ćwiczenia:

1. Wyjaśnij uczestnikom, że wspólnie stworzą opowieść, dodając po jednym zdaniu w kolejnych rundach.
2. Przedstaw listę wybranych słów kluczowych lub zaproponuj tytuł, który stanie się punktem wyjścia historii.
3. Pierwszy uczestnik rozpoczyna opowieść jednym zdaniem, a każda kolejna osoba dopisuje następne, rozwijając fabułę.
4. Zachęcaj do kreatywności i poczucia humoru, dbając jednocześnie o to, by w historii pojawiły się wszystkie wybrane motywy.
5. Zakończ ćwiczenie, gdy każdy uczestnik wypowie się przynajmniej raz lub gdy opowieść osiągnie naturalny finał.

Podsumowanie:

Podkreśl, jak ważne jest uważne słuchanie i elastyczne reagowanie na pomysły innych – zarówno podczas tworzenia historii, jak i w codziennej współpracy. Zwróć uwagę, że te same zasady pomagają w skutecznej komunikacji w szkole, pracy i relacjach z innymi.

Ćwiczenie 8: CICHY SZEREG – WERSJA PRZEJŚCIOWA



Kategoria:

Umiejętności współpracy i zarządzanie dynamiką grupy



Opis:

Ciche i angażujące ćwiczenie, w którym uczestnicy ustawiają się w określonej kolejności (np. według roku, w którym planują rozpocząć pracę, poziomu trudności wymarzonego zawodu lub skali „od najbardziej do najmniej pewnych znalezienia pracy”) – bez używania słów.



Cele:

- Rozwijanie umiejętności komunikacji niewerbalnej oraz wspólnego rozwiązywania problemów.
- Pogłębianie samoświadomości poprzez refleksję nad własnymi celami i odczuciami dotyczącymi przyszłości.
- Wzmacnianie współpracy i uważności w grupie poprzez działanie bez użycia słów.



Kontekst i uczestnicy:

Ćwiczenie jest przeznaczone dla młodzieży w wieku powyżej 15 lat i najlepiej sprawdza się w grupach liczących od 8 do 20 osób.



Wskazówki dotyczące realizacji:

- Wybierz kategorię, która skłania do refleksji, ale jednocześnie jest bezpieczna i komfortowa do podzielenia się z innymi.
- Obserwuj uczestników i zwracaj uwagę na osoby, które mogą czuć się niepewnie – w razie potrzeby zaproponuj im możliwość wycofania się z ćwiczenia.



Czas trwania:

10–12 minut



Przebieg ćwiczenia:

1. Wyjaśnij uczestnikom, że ich zadaniem jest ustawienie się w określonej kolejności – bez używania słów.
2. Podaj kategorię, np. „rok, w którym planujesz rozpocząć pracę” lub „jak bardzo jesteś pewien, że znajdziesz pracę – od najbardziej do najmniej pewnego”.
3. Poproś uczestników, aby komunikowali się wyłącznie za pomocą gestów, mimiki i języka ciała, starając się ustawić we właściwej kolejności.
4. Gdy wszyscy zajmą swoje miejsca, zachęć chętnych do krótkiego wyjaśnienia swojego wyboru (opcjonalnie).

Podsumowanie:

Porozmawiaj z uczestnikami o znaczeniu komunikacji niewerbalnej i o tym, jak różne mogą być indywidualne poziomy komfortu w myśleniu o przyszłości. Zwróć uwagę, że umiejętność odczytywania sygnałów niewerbalnych i uważność wobec innych są równie ważne w relacjach międzyludzkich, jak i w przyszłym środowisku pracy.

Ćwiczenie 9: PIĘĆ ZMYŚLÓW



Kategoria:

Ćwiczenia z zakresu uważności i relaksacji



Opis:

Prosta technika uważności, w której uczestnicy koncentrują się na swoich zmysłach, aby powrócić do „tu i teraz” i uspokoić umysł.



Cele:

- Rozwijanie uważności i umiejętności skupienia się na chwili obecnej.
- Zmniejszanie natłoku myśli i napięcia emocjonalnego.
- Umożliwienie szybkiego „resetu” umysłu w trakcie lub po intensywnych aktywnościach.



Kontekst i uczestnicy:

Ćwiczenie odpowiednie dla osób w każdym wieku i w grupach o dowolnej wielkości.

Najlepiej sprawdza się w spokojnym otoczeniu – szczególnie na świeżym powietrzu, w kontakcie z naturą.



Wskazówki dotyczące realizacji:

- Prowadź ćwiczenie w spokojnym tempie, używając łagodnego, wyciszającego tonu głosu.
- Zachęcaj uczestników, by zwracali uwagę na drobne, często pomijane szczegóły w swoim otoczeniu.



Czas trwania:

5–8 minut

Przebieg ćwiczenia:

1. Poproś uczestników, aby usiedli wygodnie, wyciszyli się i skupili na otoczeniu.
2. Zaproś ich do cichej obserwacji, kierując uwagę kolejno na:
 - rzeczy, które widzą
 - rzeczy, które słyszą
 - rzeczy, które czują
 - zapachy
 - rzeczy, które smakują
3. Rób krótkie pauzy między poszczególnymi etapami, aby uczestnicy mogli w pełni skupić się na swoich odczuciach i doświadczeniach.

Podsumowanie:

Zachęć uczestników, by sięgali po tę technikę zawsze wtedy, gdy odczuwają stres, napięcie lub rozproszenie. Podkreśl, że skupienie się na zmysłach pomaga wrócić do chwili obecnej, uspokoić umysł i odzyskać równowagę.

Ćwiczenie 10: TWOJE MIEJSCE SPOKOJU – WIZUALIZACJA Z PRZEWODNIKIEM



Kategoria:

Ćwiczenia uważności i relaksacji



Opis:

Krótkie ćwiczenie uważności, w którym uczestnicy przenoszą się w wyobraźni do spokojnego i bezpiecznego miejsca, kojarzącego się z poczuciem komfortu, równowagi i harmonii. Ta prowadzona wizualizacja pomaga obniżyć poziom stresu, sprzyja relaksowi i wzmacnia pozytywne emocje.



Cele:

- Wspieranie uczestników w rozwijaniu sposobów radzenia sobie ze stresem.
- Zachęcanie do wykorzystywania wyobraźni jako narzędzia wspierającego regulację emocji.
- Umożliwienie szybkiego „resetu” i odzyskania wewnętrznej równowagi przed trudnymi lub stresującymi sytuacjami.



Kontekst i uczestnicy:

Ćwiczenie przeznaczone jest dla młodzieży w wieku powyżej 12 lat i może być realizowane w grupach o dowolnej wielkości. Doskonale sprawdza się jako aktywność kończąca lub krótka przerwa relaksacyjna w intensywnym programie zajęć.



Wskazówki dotyczące realizacji:

- Prowadź ćwiczenie spokojnym, łagodnym i pewnym tonem głosu.
- Zachęć uczestników do samodzielnego wyboru swojego „miejsca spokoju”, aby doświadczenie było osobiste i autentyczne.
- Zadbaj, by ćwiczenie pozostało krótkie i lekkie – ma stanowić chwilę wytchnienia, a nie pełną sesję medytacyjną.



Materiały:

- Brak (opcjonalnie: delikatna muzyka w tle).



Czas trwania:

8–10 minut

Przebieg ćwiczenia:

1. Poproś uczestników, aby usiedli wygodnie, zamknęli oczy (jeśli czują się z tym dobrze) i wzięli kilka spokojnych oddechów.
2. Zaproś ich, by wyobrazili sobie miejsce, w którym czują się całkowicie spokojni, bezpieczni i szczęśliwi – może to być plaża, las, ulubiony pokój lub jakiegokolwiek inne miejsce, które budzi pozytywne emocje.
3. Prowadź ich spokojnie, zadając pytania:
 - Co widzisz wokół siebie?
 - Jakie dźwięki słyszysz?
 - Co czujesz?
 - Jak pachnie to miejsce?
4. Zachęć uczestników, by pozostali w tej wizualizacji przez chwilę, oddychając powoli i równomiernie.
5. Następnie delikatnie poprowadź ich z powrotem do „tu i teraz” – poproś, by wzięli głęboki oddech, poruszyli palcami dłoni i stóp, a następnie powoli otworzyli oczy.

Podsumowanie:

Wyjaśnij, że tę wizualizację można stosować zawsze, gdy potrzebują uspokoić myśli i odzyskać równowagę – np. przed egzaminem, rozmową kwalifikacyjną czy ważnym wystąpieniem. Podkreśl, że regularne ćwiczenie tej techniki pomaga szybciej osiągać stan spokoju i lepiej radzić sobie ze stresem w codziennych sytuacjach.

