

DZIECIĘCA MINI WIZUALIZACJA BEZPIECZNEGO MIEJSCA

Cel: Kształtowanie umiejętności regulacji emocji

Czas trwania: 5 minut

Opis: Ćwiczenie wizualizacyjne przeznaczone dla uczniów klas 1–3 szkoły podstawowej. Bazuje na jednej z najpopularniejszych technik terapeutycznych służącej do oswojania dziecięcego lęku oraz wzmocnienia poczucia bezpieczeństwa. Stanowi propozycję narzędzia dla nauczyciela do wykorzystania w bieżącej pracy z uczniem nastawionej na budowanie dobrego kontaktu oraz niesienie wsparcia najmłodszym w czasie pandemii poprzez zaopiekowanie się ich emocjami. Ćwiczenie jednocześnie relaksuje, wycisza oraz uczy kreować w wyobraźni własne bezpieczne miejsce, do którego uczeń może się udać w sytuacjach subiektywnie trudnych. Ćwiczenie można przeprowadzić w ławkach szkolnych. Nie wymaga użycia dodatkowych materiałów. Nauczyciel czyta uczniom tekst wizualizacji.

Bezpieczne miejsce

Usiądź wygodnie. Skup się na swoim oddechu. Zrób wdech i wydech. Zamknij oczy lub delikatnie je przymknij. Wyobraź sobie, że udajesz się do bezpiecznego miejsca. Może to być miejsce, które dobrze znasz, jak na przykład ulubiony kącik do zabawy, lub takie, o którym marzysz. To tylko twoje miejsce. Miejsce, w którym czujesz się bezpieczna/bezpieczny, szczęśliwa/szczęśliwy, spokojna/spokojny. Rozejrzyj się dookoła. Co widzisz? Zaobserwuj, jaki jest tam krajobraz. Skup się na kolorach, jakie dostrzegasz w tym spokojnym miejscu. Teraz zwróć uwagę, po czym stąpają twoje stopy. Czy jest to puszysty dywan? Wilgotna, zielona trawa? Przesuwający się pod stopami piasek? Miękkie chmury na niebie? Dająca stopom stabilizację ziemia? A może jeszcze coś innego? Zaangażuj w zabawę swoje uszy i nos. Czy w twoim bezpiecznym miejscu słychać jakieś dźwięki? Postaraj się skupić na wszelkich odgłosach, które możesz usłyszeć, albo odkryj ciszę. Czy możesz poczuć tam jakiś zapach?

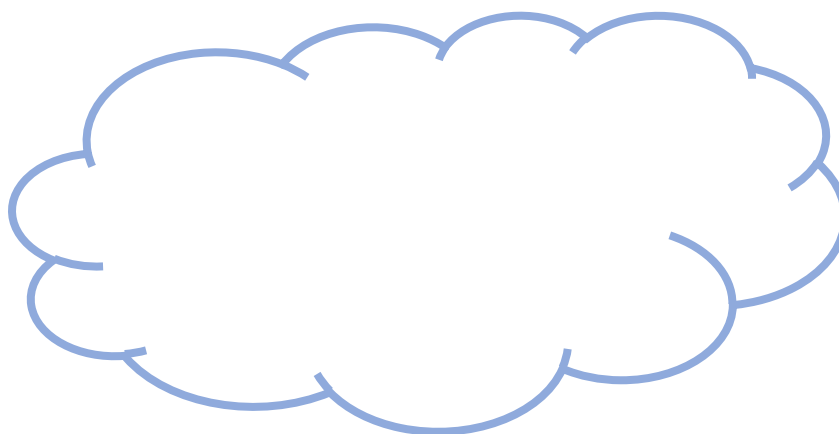
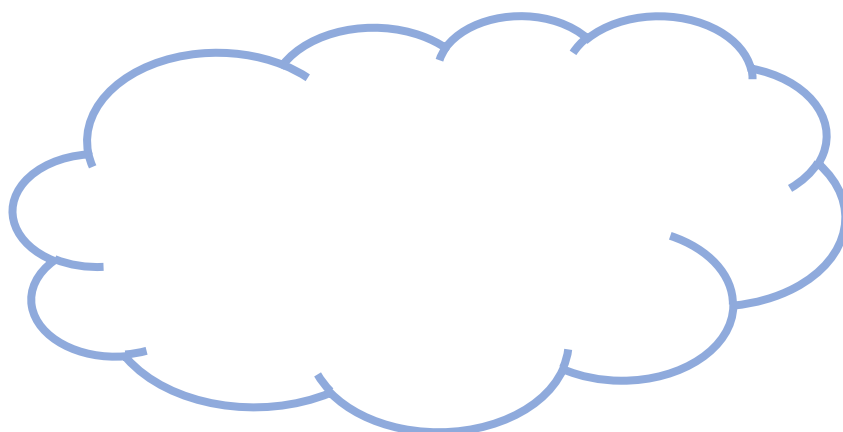
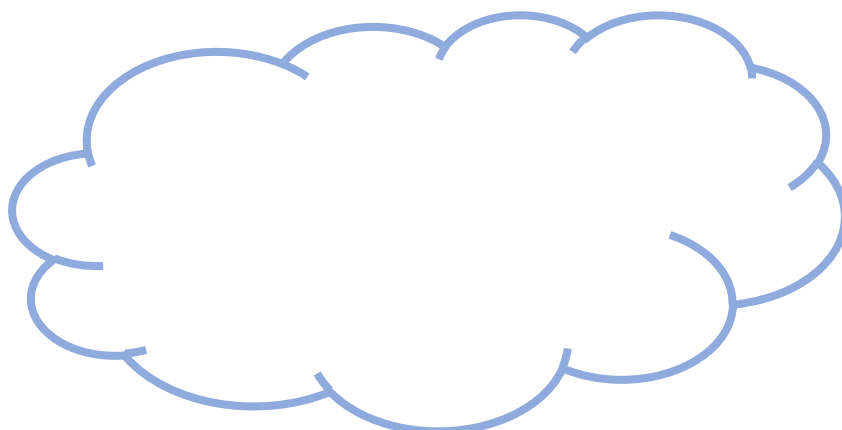
Zwróć swoją uwagę na pogodę, jaka jest teraz w twoim wymarzonym miejscu. Pomyśl, czy jest ci ciepło, a może chłodno. Zatrzymaj się i zastanów przez chwilę, jakich emocji doświadczasz w swoim bezpiecznym miejscu. A teraz skup się na oddechu. Zrób wdech i wydech. Powoli otwórz oczy.



Autor: *Martyna Zapła*

Tekst wizualizacji powstał w oparciu o ćwiczenie Bezpieczne/Spokojne Miejsce F. Shapiro (2018).

Instrukcja: Wyobraź sobie miejsce, w którym czujesz się bezpieczna/bezpieczny oraz szczęśliwa/szczęśliwy. Co sprawia, że jest ono tak niezwykłe? Napisz lub narysuj 3 elementy charakterystyczne dla twojego bezpiecznego miejsca.



Instrukcja do gry

Liczba graczy: gra dla 6 graczy lub całej klasy

Elementy gry:

- kostka do gry
- plansza do gry (załącznik 1)
- 6 kart pytań (załącznik 2)

Celem gry jest zainicjowanie z uczniami rozmowy dotyczącej ich indywidualnej wizualizacji bezpiecznego miejsca.

I wariant gry – dla młodszych graczy:

Gra dla całej klasy. Uczniowie mogą siedzieć w ławkach szkolnych. Plansza do gry zostaje wyświetlona na tablicy multimedialnej (lub do niej przypięta). Dzieci wspólnie z nauczycielem omawiają wygląd planszy. Nauczyciel wskazuje na poszczególne kolory planszy, odpowiadające 6 kartom pytań, oraz oznaczenia znajdujące się na planszy, nawiązujące do kostki do gry. Prowadzący zajęcia zarządza zestawem 6 kart pytań. Grę rozpoczyna ochotnik. Uczeń rzuca kostką do gry. Liczbę wyrzuconych oczek porównuje z planszą. Nauczyciel odczytuje pytanie dla ucznia z karty o odpowiednim kolorze. Rozgrywka kończy się w momencie, kiedy ostatni uczeń odpowie na pytanie.

II wariant gry – zespołowy:

Gra zostaje przeprowadzona w 6-osobowych grupach. Każdy zespół otrzymuje 1 kostkę do gry, 1 planszę oraz zestaw 6 kart pytań. Ochotnik zarządza kartami pytań. Pozostali uczestnicy zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara rzucają kostką do gry. Liczbę wyrzuconych oczek na kostce do gry porównują z planszą. Gracz zarządzający zestawem kart odczytuje pytania dla pozostałych uczestników z kart o odpowiednim kolorze. Na końcu rundy gracz zarządzający kartami rzuca kostką do gry. Pytanie odczytuje mu osoba znajdująca się po jego prawej stronie. Rozgrywka kończy się w momencie zdobycia przez uczestników wszystkich kart pytań. W przypadku wyrzucenia przez ucznia tej samej liczby oczek co poprzedni gracz następuje kolejny rzut kostką.

GRA ODKRYWAM BEZPIECZNE MIEJSCE - PLANSZA DO GRY
MOJE BEZPIECZNE MIEJSCE
ZAŁĄCZNIK NR 1



**Jaka pogoda panowała
w twoim bezpiecznym miejscu?**

**Kogo zabrałbyś/zabrałabyś następnym razem do twojego
bezpiecznego miejsca?
A może chciałbyś/chciałabyś się udać do niego samotnie?**

**Jakie przedmioty znajdowały się w twoim bezpiecznym
miejscu? Spróbuj je wymienić.**

**Czy w Twoim bezpiecznym miejscu były obecne inne osoby
lub zwierzęta? A może byłaś/byłeś w nim sama/sam?**

**Jakie kolory otaczały cię w twoim bezpiecznym miejscu?
Wymień wszystkie kolory, jakie udało ci się zaobserwować.**

**Czy udało ci się usłyszeć jakiś dźwięk w twoim bezpiecznym
miejscu? A może panowała tam cisza?**