

Aleksandra Dunajska
Martyna Madej

MINDFULNESS

W KLASIE

Pomysły na gry i zabawy
do wykorzystania w trakcie lekcji



Erasmus+

Poniższy zbiór 10 gier i zabaw powstał dzięki wyjazdowi na dwutygodniowy kurs w ramach projektu Erasmus+ i ma na celu zachęcić nauczycieli do rozwijania w dzieciach umiejętności bycia uważnym i świadomym, a także nauczyć ich regulacji emocji oraz poprawić koncentrację w zabawny i angażujący sposób w trakcie lekcji.

01

DRWAL

Uczniowie stają w kole. Nauczyciel wybiera drwala. Drwal unosi ręce do góry i wybiera ucznia-drzewo, w którego celuje rękoma, wykrzykując "HA". Drzewo unosi ręce do góry, a osoba po jego lewej i prawej stronie symultanicznie i jak najszybciej ścina je, układając ręce w piętę i wykrzykując "HA!". Następnie to drzewo staje się drwalem i mianuje kolejne drzewo z grupy.

CEL: Budowanie zaufania i odczytywanie intencji innych osób, a także trenowanie szybkich reakcji

02

CUKIEREK

Każdy uczeń otrzymuje cukierka i umieszcza go w ustach, ale zamiast go żuć, ma pozwolić mu stopniowo rozpuszczać się. Nauczyciel zachęca dzieci do skupienia się na smaku, teksturze i uczuciach związanych z jego rozpuszczaniem się w ustach, a także zauważeniu, jak zmienia się jego konsystencja.

CEL: Zachęcenie do praktykowania uważności w codziennych czynnościach, jak spożywanie posiłków

03

UWAŻNY SPACER

Dzieci spacerują powoli wokół pomieszczenia lub na zewnątrz, skupiając się na każdym kroku i odczuwając kontakt z podłożem, patrząc przed siebie. Nauczyciel podaje tempo marszu od 1-10.

Uczniowie dostosowują odpowiednio prędkość. Nauczyciel wielokrotnie manipuluje tempem, a uczestnicy jednocześnie próbują skupić uwagę na wybranym przez siebie punkcie w miejscu odbywania się ćwiczenia, nie odrywając od niego wzroku.

CEL: Przywołanie świadomości ciała i otoczenia

04

LUSTRO W PARACH

Uczniowie w parach ustawiają się na przeciwko siebie. Jedna z osób zostaje przewodnikiem, a druga jego lustrem. Przewodnik pokazuje gesty np. podnosi rękę, staje na jednej nodze, delikatnie się uśmiecha itd.

Lustro stara się jak najdokładniej odtworzyć czynności, ale także emocje oraz mimikę przewodnika. Po około 5 minutach uczniowie zmieniają się rolami.

CEL: Ćwiczenie uważności na otoczenie i drugiego człowieka



05

KOLORY EMOCJI

Dzieci wybierają kolor, który najlepiej odpowiada ich aktualnemu nastrojowi, a następnie na kartce rysują obrazki z przedmiotami w kolorze tej emocji. Nauczyciel zbiera anonimowe prace i zaprasza dzieci do koła. Uczniowie próbują zgadnąć, jaka emocja towarzyszyła autorowi każdego z rysunków.

CEL: Zwiększenie samoświadomości emocjonalnej i nauka wyrażania uczuć

06

PRZYBIJ PIĄTKĘ

Dwójka dzieci siada naprzeciwko siebie. Gracze na początku każdego ruchu stukają dwukrotnie dłońmi w kolana, a następnie wybierają kierunek, w którym chcą unieść dłonie (w lewo, w prawo, w górę lub dół). Jeśli gracze wybiorą ten sam kierunek, po kolejnym uderzeniu w kolana przybijają sobie piątkę i kontynuują grę dalej, od klaśnięcia w kolana i wyboru kierunku. Podczas gry ważny jest rytm i prędkość reakcji.

CEL: Praktykowanie uważności poprzez skupienie się na reakcji i współpracy z inną osobą



07

BAŃKI

Dzieci biorą się za ręce, tworząc koło. Jeden z graczy jest odpowiedzialny za tworzenie baniek mydlanych, delikatnie dmuchając. Pozostali gracze w zupełnej ciszy starają się delikatnie złapać, otoczyć bańkę mydlaną dłońmi, ale w taki sposób, żeby nie pękła. Gdy bańka mydlana jednak pęknie, cała grupa pozostaje w ciszy, ale reaguje uśmiechając się do siebie. Nauczyciel zmienia osobę, tworzącą bańki po pęknięciu 10.

CEL: Praktykowanie uważności poprzez skupienie się na świadomości i delikatności ruchów w chwili obecnej.

08

LUSTRO W KOLE

Nauczyciel prosi dzieci, aby usiadły w kole. Następnie wyjaśnia, że klasa będzie "lustrem", a jedna wybrana osoba będzie "obrazem".

Grupa naśladuje wszystkie ruchy, mimikę i gesty "obrazu". Po kilku minutach nauczyciel zmienia role między dziećmi, aby każde dziecko miało szansę być zarówno "lustrem", jak i "obrazem". W trakcie zabawy nauczyciel zachęca dzieci do skupienia się na obserwacji ruchów "obrazu" partnera i na jak najbardziej precyzyjnym naśladowaniu tych ruchów.

CEL: Zachęcenie do pozytywnej interakcji i współpracy między partnerami podczas treningu uważności

09

SIŁA ODDECHU

Każdy uczeń znajduje dla siebie odrobinę przestrzeni i siada wygodnie. Nauczyciel prosi dzieci, aby zamknęły oczy i skupiły się na swoim oddechu. Powinny zwrócić uwagę na to, jak powietrze wchodzi i wychodzi z ich nosa lub ust. Mogą również skupić się na ruchach brzucha i klatki piersiowej podczas oddychania. Nauczyciel instruuje, aby dzieci skupiły się na tym, jakie uczucie wywołuje u nich przepływające powietrze w różnych częściach ciała.

CEL: Uspokojenie umysłu i zwiększenie świadomości oddechu

10

PIĘĆ RZECZY

Nauczyciel prosi dzieci, aby wokół siebie znalazły pięć różnych przedmiotów i skupiły się na ich kształcie, fakturze, kolorze i innych szczegółach. Następnie grupa siada w kole i chętni opisują wybrany przedmiot, używając tych kategorii, a klasa zgaduje, o jakiej rzeczy była mowa.

CEL: Zwiększenie świadomości sensorycznej, spostrzegawczości i obecności w teraźniejszości

