



KONSPEKT ZAJĘĆ REWALIDACYJNYCH Z ELEMENTAMI MINDFULNESS

Temat : „Poczuj swoje emocje i ciało ”

Czas: 60 minut

Prowadzący: Justyna Niemczyk

Data : 13.11.2025

Cele ogólne:

- rozwijanie uważności na ciało i emocje,
- poprawa koncentracji i regulacji emocjonalnej,
- obniżenie napięcia i stresu,
- budowanie poczucia bezpieczeństwa i świadomości siebie.

Cele szczegółowe – uczeń:

- potrafi obserwować bicie serca i oddychanie,
- potrafi określić poziom emocji,
- potrafi słuchać dźwięków otoczenia,
- wykonuje proste sekwencje relaksacyjne,
- potrafi nazwać to, co czuje.

Metody :

- techniki mindfulness,
- relaksacja,
- elementy treningu uważności sensorycznej,
- praca z emocjami,
- arteterapia.

Pomoce :

- mata lub koc,
- kredki, kartki,
- wydrukowane karty pracy:
 - „Termometr emocji”,
 - „Co słyszałem?”
 - „Moje serce”,
 - „Moja fala oddechu”,
- timer,
- delikatna muzyka tła

Przebieg zajęć :

1. Powitanie i wprowadzenie

- Krótka rozmowa: „Jak się dziś czujesz?”
- Uczeń pokazuje minę odpowiadającą emocji lub wybiera ją emotkę.
- Prowadzący: „Dzisiaj spróbujemy wsłuchać się w nasze ciało i w to, co dzieje się w środku”.

2. Część główna – ćwiczenia mindfulness

1. „Serce przy sercu”

Cel: świadomość ciała, spokój, koncentracja.

Przebieg:

- Dziecko przykładą dłonie do swojego serca (na klatce piersiowej).
- Zadanie: „Posłuchaj rytmu swojego serca. Czy bije szybko czy wolno?”
- Pytania:
 - „Jak bije Twoje serce, gdy jesteś spokojny?”
 - „A jak bije, gdy jesteś zdenerwowany?”

Uczeń rozwiązuje zadanie w karcie pracy : *Moje serce*

2. „Termometr emocji”

Cel: umiejętność oceny intensywności emocji, trening samoświadomości.

Przebieg:

- Prowadzący mówi: „Wyobraź sobie termometr. Im wyżej uniesiesz rękę, tym silniejsza jest emocja”.
- Dziecko pokazuje ręką wysokość swojego nastroju w skali 1–10.
- Następnie wypełnia kartę pracy „Mój termometr emocji”.

Rozmowa:

- „Dlaczego dzisiaj termometr jest tak wysoko/ tak nisko?”
- „Czy coś mogłoby obniżyć lub podnieść słupek emocji?”

3. „Fala” – oddech i ruch

Cel: synchronizacja oddechu z ruchem, rozluźnienie.

Przebieg:

- Dziecko stoi
- Na wdechu unosi ręce powoli do góry jak rosnąca fala.
- Na wydechu opuszcza łagodnie w dół.
- Powtarzamy 6–10 razy.
- Prowadzący mówi: „Twoje ręce falują jak spokojne morze”.

Uczeń rozwiązuje zadanie w karcie pracy : *fala oddechu*

4. „Słuchanie dźwięków wokół”

Cel: trening koncentracji słuchowej, wyciszenie.

Przebieg:

- Timer ustawiamy na 1 minutę ciszy.
- Dziecko siedzi z zamkniętymi oczami.
- Zadanie: „Posłuchaj i zapamiętaj jak najwięcej dźwięków”.
- Po minucie dziecko nazywa usłyszane odgłosy i zapisuje/rysuje je na karcie pracy.

5. „Balonik spokoju”

Cel: regulacja emocji, głęboki oddech, uspokojenie.

Przebieg:

- Dziecko wyobraża sobie, że jego brzuch to balonik.
- Na wdechu balonik powoli się napęlnia.
- Na wydechu opróżnia – ale nie za szybko, żeby „nie pękł”.
- Dziecko może narysować swój balonik spokoju na odwrocie karty.

Podsumowanie i zakończenie

- Ponowne określenie nastroju – porównanie z początkiem zajęć.
- Pytania:
 - „Co najbardziej Ci się podobało?”
 - „Jak czuje się teraz Twoje serce?”
- Pożegnanie

13.11.2025

Justyna Niemayk