



KONSPEKT ZAJĘĆ REWALIDACYJNYCH Z ELEMENTAMI MINDFULNESS

Temat: „Uważność na oddech, emocje i zmysły” – techniki relaksacyjne i rozwijające samoświadomość.

Czas: 60 min

Prowadzący: Justyna Niemczyk

Data : 18.11.2025

Cele ogólne:

- rozwijanie uważności i koncentracji,
- obniżenie napięcia emocjonalnego,
- wspieranie samoregulacji,
- kształtowanie świadomości swoich emocji i reakcji.

Cele szczegółowe – uczennica :

- potrafi obserwować oddech i ciało,
- potrafi nazwać i wyrazić emocję,
- uczy się spokojnego reagowania na pobudzenie i stres,
- stosuje proste techniki relaksacyjne,
- świadomie korzysta z różnych zmysłów (wzrok, słuch, dotyk).

Metody i formy pracy :

- metoda mindfulness,
- metoda relaksacji,
- elementy arteterapii,
- rozmowa kierowana,
- praca indywidualna

Materiały :

- kartki A4, kredki, mazaki, pastele,
- przedmioty do obserwacji (kredka, kamień, klocek, listek),
- karty emocji,
- karty pracy
- mata lub koc,
- klej, plakat „MAPA EMOCJI”.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Część wprowadzająca :

1. Powitanie i ocena nastroju na start

Prowadzący prosi uczennice o wskazanie obrazka, który najlepiej oddaje jej aktualny nastrój.
Krótka rozmowa:

- „Jak się dziś czujesz?”
- „Co się dzieje w Twoim ciele, kiedy czujesz... (np. spokój, złość, zmęczenie)?”

2. Mini-rozciąganie – „budzimy ciało”

- Powolne przeciąganie,
- krążenia ramion,
- delikatne potrząsanie rękami i nogami,
- ćwiczenie „drzewo” – wyprostuj się, jakbyś rósł w górę.

Część główna – techniki mindfulness

1. Ćwiczenie oddechowe „Oddech motyla”

Cele: świadome oddychanie, koncentracja, wyciszenie.

Przebieg:

- Uczennica kładzie jedną rękę na klatce piersiowej, drugą na brzuchu.
- Prowadzący mówi spokojnym tonem:
 - „Weź powolny wdech... zobacz, jak brzusek unosi Twoją rękę jak skrzydełko motyla”
 - „A teraz powoli wypuść powietrze... ręka opada”
- Tempo: ok. 6–8 powtórzeń.
- Pytania po ćwiczeniu:
 - „Co zauważyłaś/zauważyłeś?”
 - „Która ręka poruszała się bardziej?”

Uczennica rozwiązuje zadanie w karcie pracy : *Uważne oko* – opisuję przedmiot.

2. Ćwiczenie uważności wzroku „Uważne patrzenie”

Cele: trening koncentracji, rozwijanie spostrzegawczości.

Przebieg:

- Uczennica wybiera przedmiot (klocek).
- Obserwuje go w CISZY przez 1 minutę.
- Następnie opisuje:

- kolor,
- kształt,
- fakturę,
- rysy, plamki, zadarcia.

Uczennica rozwiązuje zadanie w karcie pracy : *Uważne oko* – opisuję przedmiot.

3. Praca z emocjami „Moja chmurka”

Cele: rozpoznawanie i wyrażanie emocji, arteterapia.

Przebieg:

- Prowadzący rozdaje kartki z konturem chmury
- Zadanie: narysuj swoją emocję jako chmurę.
 - jasna → radość, spokój, energia
 - ciemna → złość, smutek
 - burzowa → napięcie, frustracja
- Dziecko koloruje, dodaje symbole (krople, błyskawice, promienie).

Rozmowa:

- „Co mówi Twoja chmurka?”
- „Gdzie w ciele czujesz tę chmurę?”
- „Czy chciałaby coś zmienić?”

4. Dodatkowe ćwiczenie mindfulness

„Ciepłe dłonie – energia spokoju”

- Uczennica pociera dłonie, aż staną się ciepłe.
- Przykłada je do policzków lub oczu.
- Obserwuje ciepło i rozluźnienie.

Zakończenie

- Ocena nastroju końcowego
- Refleksja:
 - „Co ci dziś pomogło się wyciszyć?”
 - „Które ćwiczenie chciałbyś powtórzyć następnym razem?”
- Pożegnanie

18.11.2025

Justyna Niemczyk