Warsztat uwazności w SP2



Warsztat uważności w jesiennym lesie z klasą VIII!
Czy lekcja może odbyć się bez ławek, zeszytów i podręczników? Oczywiście, że tak! Dzisiaj uczniowie klasy ósmej zamienili szkolną salę na malowniczy, jesienny las, biorąc udział w wyjątkowych warsztatach uważności, prowadzonych przez naszą panią psycholog- Katarzynę Wysadę. To był czas na zatrzymanie się w codziennym pędzie, złapanie oddechu i zadbanie o dobrostan psychiczny. Dla ósmoklasistów, stojących przed zbliżającymi się wyzwaniami i egzaminami, jest to szczególnie ważne.
Jak wyglądały zajęcia? Rozpoczęliśmy od ćwiczenia inspirowanego relaksacją Jacobsona, wykonanego w otoczeniu pięknej, złotej jesieni. Uczniowie uczyli się świadomie rozluźniać kolejne partie mięśni, uwalniając nagromadzony stres i napięcie. Następnie dostrajaliśmy się do bieżącej chwili za pomocą zmysłów wzroku, słuchu i węchu. Skupialiśmy się na tym, co dostrzegają nasze oczy w jesiennym lesie, jakie dźwięki niesie las i jakie zapachy unoszą się w chłodnym, rześkim powietrzu. Głównym celem spotkania było zatrzymanie się, redukcja stresu oraz nauka technik samoregulacji, które pomagają odnaleźć spokój, wyciszyć umysł i zregenerować siły w harmonii z naturą. Czas spędzony w lesie pokazał, jak ogromną moc ma kontakt z przyrodą! Wracamy do szkoły zrelaksowani, dotlenieni i pełni nowej energii do działania! Bo czasami najlepszą lekcją jest ta, podczas której uczymy się po prostu być tu i teraz.