

RELAKSACYJNE PRZERWY

Drogi Wychowawco!

Raz w tygodniu, podczas dużej przerwy zaproś uczniów do wybranej przez Ciebie sali w celu wysłuchania relaksacji. Powiedz, że podczas jednej z przerw będziesz stwarzać warunki sprzyjające odprężeniu i wyciszeniu, będziesz czytać krótkie opowiadania lub prezentować ciekawą muzykę.



Powiedz, że ta forma spotkania jest dla osób chętnych (ale podkreśl, że zapraszasz wszystkich), należy podczas niej przestrzegać kilku prostych zasad. Przygotuj plakat z zasadami, których przestrzeganie sprzyja odprężeniu, np. przyjdź punktualnie, wyłącz telefon, nie rozmawiaj, nie wychodź przed czasem.

Przygotuj też plakat przypominający o relaksacyjnych przerwach, np. taki:

ZATRZYMAJ SIĘ
WSŁUCHAJ SIĘ
USPOKÓJ I ...
WYLUZUJ

RELAKSACYJNE PRZERWY

W KAŻDĄ ŚRODĘ O 10:30 W SALI 105

ZASADY SĄ PROSTE: JA CZYTAM → TY SŁUCHASZ I NIE PRZESZKADZASZ



→ Na relaksacyjne przerwy wybierz salę, w której najmniej słychać odgłosy z zewnątrz, dobrze by było, aby w sali były materace.

→ Po przyjściu uczniów poproś jednego z nich, aby odczytał zasady. Powiedz, aby każdy zajął wygodną pozycję. Zanim zachęcisz uczniów do zamknięcia oczu powiedz, że osoby, które odczuwają wyjątkowy lęk przed ciemnością mogą spróbować podążyć do krainy fantazji z otwartymi oczami.

→ Następnie odczytaj jedną z relaksacji zaproponowanych przez Klausa W. Vopela w jego książce pt. „Latający dywan” (2004, Kielce: Wydawnictwo „Jedność”). Możesz też zastosować inne opowiadania albo inną formę odprężenia, np. poprzez muzykę. Na zakończenie podziękuj wszystkim za udział.

→ Może się zdarzyć, że niektórzy uczniowie będą przeszkadzać. Spokojnie przypomnij im zasady oraz fakt, że te zajęcia są dla osób chętnych. Powiedz, że treść opowiadać może wydawać się zabawna i dziecinna, ale właśnie taka sprzyja odprężającej podróży w świat marzeń. Jeśli uczeń nie zmienia swego zachowania, łagodnie poproś go o opuszczenie sali oraz porozmawiaj z nim przy pierwszej nadarzającej się okazji.

→ Pamiętaj, że warto na te zajęcia zapraszać szczególnie tych uczniów, którzy mają obniżony poziom samokontroli emocjonalnej oraz podwyższony poziom zachowań agresywnych.

POMYSŁY NA RELAKS

- **Czytanie gotowych relaksacji**
- **Muzyka relaksacyjna, np. z YouTube**
- **Zapachowe świece**
- **Elementy ćwiczeń Dennisona**
- **Lepienie z masy solnej**
- **Przesiewanie dłonią ziarenek ryżu, grochu**

