

Autorka: Małgorzata Kacprzykowska

Warsztat: *Kreatywnie myślę, twórczo działam* (część VII)

Uważność na miłość.

**SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWAWCZEJ Z WYKORZYSTANIEM TECHNIK
STYMULACJI MYŚLENIA TWÓRCZEGO**

Temat lekcji: Uważność na miłość.

Cele lekcji:

- użycie technik stymulacji myślenia twórczego w praktyce,
- doskonalenie umiejętności definiowania pojęcia: uważność,
- rozbudzenie refleksji dotyczących poszukiwania technik antystresowych,
- wdrażanie do rozwijania wyobraźni,
- zachęta do współdziałania w grupie.

Normy wymagań

Uczeń:

- zapoznaje się z pojęciem *uwaga*,
- opisuje filary *uwaga*,
- tworzy wytwór wyobraźni,
- buduje więzi poprzez współdziałanie,
- formułuje, porządkuje i wartościuje argumenty uzasadniające stanowisko własne lub cudze,
- przetwarza fakty,
- myśli o konsekwencjach.

Metody: metoda skojarzenia, analiza odwrócona, porównanie, łączenie, „koło myśli niedokończonych”, przyjmowanie perspektyw, budowanie metafor, praca w grupach, drama.

Kluczowe pojęcia: uważność.

Przedmiot: etyka, filozofia, godzina wychowawcza.

Przebieg zajęć:

CZEŚĆ I

I SPRECYZOWANIE PROBLEMU WYJŚCIOWEGO

Prowadzący przywiesza w widocznym dla każdego miejscu motto Doliny Krzemowej, często cytowane przez S. Jobsa:

Jeśli 20 minut praktyki dziennie może wprowadzić korzystne zmiany w mózgu, sprawić, że poprawi się jakość pozostałych 23 godzin i 40 minut, dlaczego nie spróbować? To dobra inwestycja.

Nauczyciel wyjaśnia, że niewątpliwy sukces ludzi związanych z Doliną Krzemową, jest dowodem na to, że kontemplacja, medytacja, techniki zatrzymania oddechu – praktykowane w firmach - są najprostszą, najtańszą i najbardziej dostępną techniką antystresową, która pobudza umysł do kreatywności.

Nauczyciel przedstawia cele lekcji, zachęca do wspólnego poszukiwania sposobów zatrzymania myśli, oddechu.

II ĆWICZENIA WYJAŚNIAJĄCE

1. Wyobraź sobie, że spotykasz przyjaciółkę. Widzisz, że jest bardzo przygnębiona, smutna, niewyspana. Widzisz, że płakała, że żaden makijaż jej nie pomoże. Co robisz?

Uczestnicy, siedząc w kole, przedstawiają swoje refleksje, propozycje dotyczące pomocy przyjaciółce. Następnie prowadzący zadaje pytanie: ***Co jednak, jeśli to my sami (same) jesteśmy jak ta przyjaciółka? Jak potrafimy siebie pocieszyć? Jaki jest nasz stosunek do tego, co czujemy?***

Wypowiedzi uczniów kończymy przekazem, że zatrzymanie, poszukiwanie spokoju w świecie, w którym gubimy się w nadmiarze bodźców i obowiązków, zaczyna się od **uważności na siebie**.

W dalszej części uczestnicy poszukują wspólnie definicji **uważności**. Prowadzący na koniec zapisuje propozycje uczniów. Zawiesza je w widocznym miejscu, dopisując filary uważności:

- **uważność to forma miłości do siebie,**
- **uważność to zgoda na to kim jestem,**
- **uważność to zgoda na własne ograniczenia.**

Formy aktywności

- Krótkie ćwiczenie ruchowe (ważne, aby prowadzący uczestniczył również w pokazanym przez siebie ćwiczeniu).
- Zabawa „Butelka” (Osoba kręcąca mówi, dlaczego warto się zakochać w osobie, którą wskazała butelka).
- Wspólna rozmowa na temat: co lubię w sobie najbardziej?

III PROBLEM PRAKTYCZNY

2. Wyobraź sobie, że jest godzina 16:15. Od godziny 7:30 jesteś w szkole. Czujesz, jak Tobie „kiszki marsza grają”. Wiesz, że za godzinę zjesz w domu obiad. Napotkany przed szkołą kolega częstuje Cię słodkim batonem, od którego na pewno będzie Tobie niedobrze ze względu na zawartość cukru w produkcie. Co robisz?

Prowadzący na koniec wypowiedzi uczniów wskazuje, że Platon w *Uczcie* mówi o miłości względem siebie, która realizuje nasze „chcenia” i miłości, która realizuje nasze „pragnienia”, zbliżające człowieka do zaspokojenia jego potrzeb duchowych.

- Uczestnicy zajęć dzielą się na czteroosobowe grupy. Każda z nich otrzymuje ilustracje, które należy podzielić na dwa zbiory: na to, co chcemy i na to, co nam pragniemy.
- Wspólne omówienie zbiorów.

Na koniec części I prowadzący zaprasza do dziesięciminutowego relaksu, podczas którego uczestnicy przy dźwiękach, np. dzwonek koshi oddychając głęboko – skupiając się tylko na wdechu i wydechu –, wsłuchują się w powolny, miarowy głos nauczyciela. Ważne jest, aby każdy wers kończyć głębokim, maksymalnie wydłużonym wdechem i wydechem.

3. Skanowanie oddechu

Choć oddychasz niezależnie od swojej woli, to nie zawsze masz świadomość, że możesz zmienić sposób pracy swojej przepony.

Możesz oddech wstrzymać, przyspieszyć lub go pogłębić.

Uważność na siebie, swój oddech uczy obserwacji ciała.

Usiądź wygodnie, z plecami wyprostowanymi, lecz nie napiętymi.

Poczuj swoje ciało, jego pozycję i ciężar.

Łagodnie skieruj uwagę na oddech.

Nie zmieniaj niczego w jego rytmie i głębokości.

Wdech.

Wydech.

Wdech.

Wydech.

Nie robisz nic wyjątkowego.

Bądź ze swoim oddechem.

Wdech.

Wydech.

Wdech.

Wydech.

Rozluźnij kończyny.

Obserwuj swój oddech.

Zwróć uwagę na swoje palce u nóg.

Pomyśl o tym o każdym palcu osobno.

Włącz w siebie ciekawość.

Pomyśl o nogach, które Cię noszą.

Bądź z tym, co odczuwasz w swoim brzuchu.

Wdech.

Wydech.

Wdech.

Wydech.

Pomyśl o swojej klatce piersiowej.

Zauważaj każdy pojedynczy wdech... i wydech...

Niczego nie zmieniaj.

Z niczym nie walcz.

Nie robisz nic wyjątkowego.

Bądź ze swoim oddechem.

Nich Twoje myśli staną się chmurką, która płynie, płynie...

Poczuj, jak wracasz z każdym wdechem i wydechem do siebie.

Wdech.

Wydech.

Wdech.

Wydech.

Zakończenie zajęć

Uczestnicy siedzą w kole. Każdy uczestnik otrzymuje walizkę, do której chowa swój **ważny przedmiot**. Musi wyjaśnić, do czego on będzie potrzebny.

CZEŚĆ II

➤ WSPÓŁDZIAŁANIE

Nauczyciel informuje, że celem zajęć w części II jest generowanie pomysłów, szukanie nowych rozwiązań, co oznacza, że każdy pomysł jest wypowiedziany. Liczy się niecodziennosc, niezwykłość, oryginalność rozwiązania problemu. Wyłonieni Eksperti będą oceniać efekty współpracy zespołowej. W sprawach wątpliwych „głos” należy do nauczyciela. Wszystkim uczestnikom zajęć należą się pochwała i dobra ocena za aktywność, współpracę, oryginalność rozwiązań.

BIBLIOGRAFIA:

Clement S. *Medytacja dla początkujących*, illuminati 2013.

Nęcka E. *Trening twórczości*, Gdańsk 2008.

Platon *Uczta*, przekład Witwicki W., Warszawa 1993.

Kreatywnie myślę, twórczo działam.

MIŁOSNA AUDYCJA

ZADANIE: Zadaniem Waszej drużyny jest zaprezentowanie PRZEDSTAWIENIA w formie audycji telewizyjnej, które zawierać będzie porady miłosne, prognozę pogody i sceny z życia gwiazd. Podczas prezentacji użyjecie w kreatywny sposób **6 rekwizytów**.

CZAS: Będziecie mieli do 6 minut, aby przy użyciu Waszej WYOBRAŹNI i umiejętności rozwiązywania problemów stworzyć **rekwizyty (w skeczu wykorzystajcie wszystkie materiały)** oraz zaplanować i przećwiczyć Wasze PRZEDSTAWIENIE, a następnie do 2 minut na zaprezentowanie go.

SCENARIUSZ: Z niewyjaśnionych przyczyn, wszyscy pracownicy lokalnej stacji telewizyjnej nagle opuścili miasto. Wasza drużyna musi uratować sytuację. Audycja musi trwać! Będzie to możliwe, dzięki Waszym nietypowym rekwizytom!

PRZEBIEG ZADANIA:

- **część I (6 minut)**
 - Przygotujcie **6 rekwizytów (w skeczu wykorzystajcie wszystkie materiały)**.
 - Zaplanujcie przedstawienie, które zawierać będzie porady miłosne, prognozę pogody i sceny z życia gwiazd.
 - Wasz skecz powinien mieć początek, rozwinięcie i zakończenie.
- **część II (2 minuty)**
 - Zaprezentujcie skecz.

MATERIAŁY: gazeta, 3 wyciory fajkowe, , 1 kawałek folii aluminiowej, 1 kartka bloku technicznego, 1 gumka recepturka, 2 słomki, 2 papierowe kubeczki, 1 m sznurka, 1 tuba papierowa, nożyczki.

Nożyczki **NIE MOGĄ** zostać zniszczone i **NIE MOGĄ** być użyte w przedstawieniu.

PUNKTACJA (do 42 punktów) Otrzymacie:

1. Do 10 punktów, jeśli Wasz skecz miał początek, rozwinięcie i zakończenie.
2. Do 12 punktów, jeśli stworzycie 6 rekwizytów.
3. Do 10 punktów za kreatywność Waszego PRZEDSTAWIENIA, innowacyjne, niecodzienne rozwiązanie.
4. Do 10 punktów za to, jak dobrze ze sobą współpracujecie.

Imię, nazwisko oceniającego.....

ARKUSZ OCENY PRZEDSTAWIENIA

KRYTERIA	ILOŚĆ PUNKTÓW (MAX 42)
SKECZ MA WSTĘP, ROZWINIĘCIE, ZAKOŃCZENIE	10/.....
KREATYWNE WYKORZYSTANIE MATERIAŁÓW (po 2 punkty za każdy wykonany rekwizyt).	12/.....
KREATYWNOŚĆ , INNOWACYJNOŚĆ, NIECODZIENNOŚĆ PRZEDSTAWIENIA	10/.....
WSPÓŁPRACA ZESPOŁU	10/.....
	SUMA.....

ARKUSZ OCENY WSPÓŁPRACY

ROLA W GRUPIE	KOMU PRZYPIESANA (i dlaczego)
SZEF (proponuje pomysły, czuwa nad przebiegiem pracy grupowej, pilnuje planu)	
MEDIATOR (pomaga innym dogadać się ze sobą, wykonuje pracę zgodnie z planem)	
PODWYKONAWCA (nie wymyśla rozwiązania, chętnie wykonuje plan)	
KRYTYKANT (krytykuje, zrędzi, szuka słabych punktów a nie rozwiązania)	
BŁAZEN (wygłupia się, rozśmiesza, blokuje działania grupy)	
ŚPIOCH (nie chce nic robić, gra zmęczonego, chorego, blokuje pracę grupy)	

Moim zdaniem grupa pracowała.....

Pozwoliło to na stworzenie.....

Oceniam pracę grupy.....

GENERATOR MYŚLI HUMANISTYCZNEJ