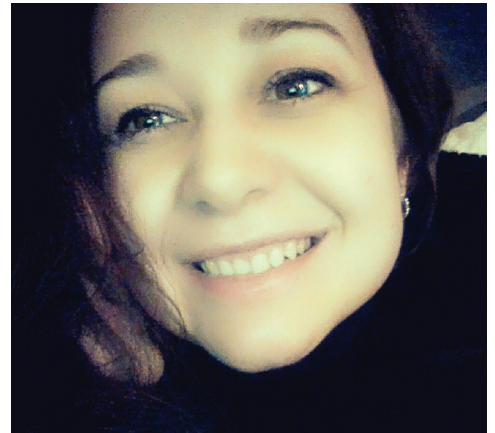


**ALEKSANDRA BANACH** – zawodowo – nauczyciel konsultant w Mazowieckim Samorządowym Centrum Doskonalenia Nauczycieli Wydział w Płocku, prowadzi szkolenia dla nauczycieli przedmiotów artystycznych, zajęć pozalekcyjnych oraz wychowania przedszkolnego i edukacji wczesnoszkolnej, trenerka programu Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej, autorka projektu „Do stu podano...”. Prywatnie – mama dwójki dzieci – Karoliny i Kajetana oraz właścicielka psa Czarka, z którymi na co dzień wspólnie ćwiczy uważność. Z pasją rysuje dla małych i dużych, „pożera” książki oraz wgłębia się w tajniki zdalnego nauczania. W wersji online zadebiutowała szkoleniem rysunkowym „Narysowane zapamiętane...”.



## OSWOIĆ KRÓLIKA, CZYLI JAK BIEC, BY BEZ ZADYSZKI DOTRZEĆ DO CELU

ALEKSANDRA BANACH

(...) nagle tuż obok Alicji przebiegł Biały Królik o różowych ślepiach. Właściwie nie było w tym nic nadzwyczajnego. Alicja nie zdziwiła się nawet zbytnio, słysząc, jak Królik szeptał do siebie: „O rety, o rety, na pewno się spóźnię”. Dopiero kiedy Królik wyjął z kieszonki w kamizelce zegarek, spojrzał nań i puścił się pędem w dalszą drogę, Alicja zerwała się na równe nogi. (...) Płonąc z ciekawości, pobiegła na przełaj przez pole za Białym Królikiem i zdążyła jeszcze spostrzec, że znikł w sporej norze pod żywoplotem. Wczołgała się więc za nim do króliczej nory, nie myśląc o tym, jak się później stamtąd wydostanie.

W baśni o Alicji dziewczyna goni za królikiem, dzięki któremu dostaje się do świata fantazji. W ostatnim czasie wszyscy zostaliśmy zaproszeni do metaforycznej gonitwy za tym baśniowym zwierzęciem. Napotykanie po drodze zbyt małe drzwi,

za wysoki stół, przekąski przynoszące niespodzianki mogłyby być metaforą wielu zaskakujących sytuacji, w których znaleźliśmy się w internetowej rzeczywistości. Cyfrowy świat to właśnie miejsce, do którego doprowadził nas Królik. W tym metaforycznym znaczeniu stał się światem, któremu dzielnie należało stawiać czoła. W dodatku, chcąc nie chcąc, nie czekał, aż za nim nadążymy, za to wciąż uciekał. A że nogi, czyli tak zwane skoki, ma naprawdę okazałych rozmiarów, nic dziwnego, że uciekał bardzo szybko. Poznawanie kolejnych aplikacji i programów wymaga od goniącego sporej determinacji, zaangażowania, motywacji oraz sił. Pozostając w baśniowej nomenklaturze, podczas pandemii naszym królikiem okazała się technologia. Wciąż musieliśmy ją gonić, a ona wciąż zaskakiwała możliwościami i nie zawsze byliśmy w stanie za nią nadążyć.

Obecnie, gdy tak wiele dzieje się wokół nas, w momencie dopiero co zakończonego zdalnego nauczania (i obaw, że ono powróci w nowym roku

## ALEKSANDRA BANACH

szkolnym) niezwykle istotne jest nasze zdrowie psychiczne, wewnętrzna równowaga, kontakt z samym sobą. Sekretem do szczęścia jest uważność, która każdej chwili nadaje niepowtarzalny smak, czyni szczęśliwym.

Z uważnością potrafimy w pełni poczuć wewnętrzną spójność, akceptujemy różne sytuacje, zamiast starać się je naprawiać oraz ciągle planować każdy krok. Spokój, skupienie na „tu i teraz” oraz na pozornie banalnej czynności jak oddychanie może pomóc nam w odczuwaniu szczęścia, uczy kochać siebie i ludzi wokół nas, kreatywnie rozwiązywać problemy.

Jak więc to zrobić? Od czego zacząć w domu, przedszkolu czy w szkole? Jak pielęgnować w sobie, dzieciach lub uczniach tak ważną w obecnej rzeczywistości (zarówno tej realnej, jak i cyfrowej) uważność?

Zacznijmy metodą małych kroków – wystarczy, że przez 5 minut każdego dnia poświęcimy całą swoją uwagę jednej czynności, szczególnie takiej, która wymaga skupienia. Na początek tylko tyle wystarczy, by z czasem docenić bieżącą chwilę i uwolnić kreatywność.

Poniżej przedstawię propozycję kilku zabaw, które pomogą w osiągnięciu celu, zarówno w domu, przedszkolu, jak i w szkole.

Na dobry początek nasz bajkowy królik zachęca do zabawy ze swoim krewnym Szarakiem w:

- „Puszczanie zajączków” – zabawa jest prosta, zapewne większość z nas już kiedyś próbowała bawić się światłem. Do puszczenia zajączków potrzebne są jedynie: słońce i powierzchnia, od której odbijają się jego promienie. Możemy wykorzystać małe lusterko, choć dobry będzie inn, gładki, nieco zaokrąglony przedmiot. Często, uważnie obserwując, dostrzeżemy światła tworzone na ścianach przez zegarek, długopis czy płytę CD. Skaczące światło można puszczać w różne kierunki lub

w określonym celu. Można również próbować złapać światło, zanim osoba puszcząca skaczące zajączki przesunie je.

- Podstawowym orężem królika jest szybkość, zwinność oraz znakomity słuch. Dzięki zabawie „Czujny jak królik” zobaczymy, jak działa zmysł słuchu. Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Wstuchaj się w odgłosy i powiedz, co słyszysz. Może uda Ci się odgadnąć, co dzieje się za oknem, w co bawią się dzieci na podwórku, jaki program jest włączony w telewizji u sąsiadów albo o czym mowa w audycji radiowej...
- Nasz królik pokicał nieco dalej. Zaprowadził nas do lasu, by zażyć... „Kąpieli leśnej”. Tak, kąpiel leśna to japoński zwyczaj, w ramach którego spędzamy czas w lesie. Ogranicza on stres i poprawia stan zdrowia. Jednak, by poprawić swoje samopoczucie wcale nie trzeba odwiedzać lasu. Wystarczy codziennie zwracać uwagę na elementy przyrody w swoim otoczeniu, np. przelatujące nad głową ptaki, mikroorganizmy krzątające się po zakamarkach kory drzewnej, możemy podziwiać mały kwiatek, który dzielnie przebija się przez betonowy chodnik. Spacerując, znajdź liść z drzewa lub krzewu. Zrób mu zdjęcie albo narysuj go na kartce. Zannotuj pięć uwag na jego temat, np. kształt, kolor i fakturę. Uważna obserwacja pomoże nam poznać otaczający świat, nauczyć koncentracji.
- Królik zatrzymał się na herbatce u Kapelusznika. Zatem pora na odpoczynek i kolejną zabawę – „Obrazy z chmur”. Połóż się na plecach i spójrz w niebo. Co widzisz? Narysuj swoje obserwacje. Możesz również zrobić zdjęcie i dorysować szczegóły w programie komputerowym. Powtórz ćwiczenie po dwóch godzinach i sprawdź, co się zmieniło. Porównaj prace. Do powstałych obrazów można ułożyć historię lub wiersz.

Czekając na królika, usiądźmy przy stole Zwariowanego Kapelusznika. Stół nakryty jest dla więcej niż trzech osób. Zaprosimy też innych gości.

## OSWOIĆ KRÓLIKA, CZYLI JAK BIEC, BY BEZ ZADYSZKI DOTRZEĆ DO CELU

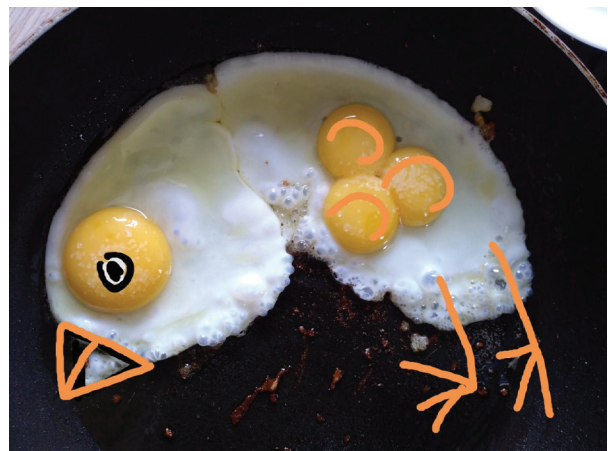


FOTOGRAFIA: chmura oraz pochmurny anioł.



- Przy kolejnej zabawie zainspirujmy się pomysłem Jona Burgermana – artysty, który zastąpił dorysowywaniem nowych ciał ludziom spotykanym w metrze. „Moc bazgrolenia” – polega na wycięciu z kolorowej gazety trzech głów, a następnie przyklejeniu ich na kartce i dorysowaniu do nich szalonych, absurdalnych ciał. Z kolei „Gazetowy collage” to zabawa, w ramach której wycinamy z gazety twarze znanych osób i przyklejamy je na kartce. Dorysujemy dla zabawy brody, wąsy, kapelusze i okulary. Obie prace można wykonać również w wersji cyfrowej. Oprócz gazetowych

postaci do stołu zasiądą również „Przybysze z wyobraźni”, czyli śmieszne stwory. Są wszędzie – w gniazdkach ściennych, światłach samochodowych czy w jedzeniu. Zazwyczaj są zabawne, dziwne, czasem przerażające. Rozejrzyj się, a z pewnością je zobaczysz. Zrób im zdjęcie lub narysuj je w komputerze lub na kartce. Pobudź wyobraźnię i narysuj zwierzaka, korzystając z podstawowych kształtów – kół, kwadratów, prostokątów i trójkątów. Najprostsze pomysły są najzabawniejsze. Oto kurczę blade, które spotkałam w swoim domu podczas przygotowywania śniadania.



FOTOGRAFIA: jajko sadzone oraz kurczę pieczone :-)

## ALEKSANDRA BANACH

- Przy stole jest jeszcze miejsce, zatem tworzymy dalej. „Paluszaki” – odrysujmy swoją dłoń i narysujmy na palcach twarze, ubrania i różne dodatki. Czy palce są przyjaciółmi? Rodziną? Członkami drużyny sportowej? Dla przykładu prezentuję brygadę swojej dłoni...



- Goście zasiedli przy stole. Dobrze byłoby ugotować i upiec coś smacznego... Pora na zupełnie zupę z wszystkiego, co zaciekało nasze dziecko na spacerze... Prezentuję innowacyjną zupę „Mazanie” – wykonaną z kawy i płatków różnych kwiatów przez mojego syna. Myślę, że jest dobrym pomysłem na bajkowe przyjęcie u Kapelusznika.



- „Szalone ciasto” – upieczmy najpierw zważone ciasto. Dodajmy do niego wszystkie swoje ulubione składniki, Niech będzie „szalone”, jak tylko się da... Gotowe ciacho sfotografujmy. Kiedy samodzielnie gotujesz lub pieczesz, zwracasz uwagę na poszczególne składniki, łatwiej też odkrywasz w przygotowanym przez siebie daniu wszystkie jego zadziwiające smaki. Ciasto mojego syna wygląda tak:



Pytania do odczuwania:

- Jaka jest konsystencja ciasta?
- Jaki odczuwasz smak ciasta, kiedy go próbujesz?
- Czy jest słodkie? Jakiej jeszcze?

Czujecie zapach domowego ciasta? Zapachy mają niespotykaną moc, potrafią przywołać różne wspomnienia. Zjawisko to nazywa się pamięcią olfaktoryczną – to powrót do wspomnień pod wpływem bodźca zapachowego.

- Zabawa „Zapachy” – pomyśl o trzech ważnych zapachach z dzieciństwa i wróć pamięcią tam, dokąd prowadzą cię wspomnienia. Zapisz lub narysuj, co pamiętasz.

## OSWOIĆ KRÓLIKA, CZYLI JAK BIEC, BY BEZ ZADYSZKI DOTRZEĆ DO CELU

Przy stole spotkało się wielu różnych gości, pojawił się również krewny Białego Królika – Szarak. Smakujemy, delektujemy się smakami. Spróbujmy wybrać jedną z czynności i, np. siedząc przy stole, wykonać ją w zwolnionym tempie. Zwróćmy uwagę, o czym myślimy w tym czasie. I jaki ma to wpływ na wykonywanie czynności?

- Po czynnościach w zwolnionym tempie pora na „Brudną robotę”, czyli szaloną zabawę, w której się ubrudzimy. Namalujemy coś palcami. Może spróbujemy pomalować siebie? A potem spójrzmy na siebie – czyż nie wyglądamy jak bohaterowie książki Lewisa? A teraz przynajcie szczerze – nie spodziewaliście się, że sprawi to tyle radości, prawda? Zapewne jest wesoło, zabawa wywołała śmiech, nieodłączny i ważny element naszego codziennego życia.

A skoro o śmiechu mowa – kolejna zabawa – spróbuj śmiać się na różne sposoby i zanotuj lub powiedz, jak czujesz się za każdym razem.

**ŚMIECH 1:** Roześmiej się jak król i pomachaj do swoich poddanych.

**ŚMIECH 2:** Roześmiej się jak czarownica; przybierz paskudny wyraz twarzy i wydaj z siebie cienki rechot.

**ŚMIECH 3:** Roześmiej się jak olbrzym, stawiając jednocześnie wielkie, dudniące kroki. Położ dłoń na brzuchu i wydaj głęboki, ryczący śmiech.

Powyższe ćwiczenia uczą doświadczania, uważności. Używajmy zmysłów. Patrzenie, dotykanie, wąchanie, słuchanie i smakowanie może stać się prawdziwą przygodą. Uczyrmy świat, który widzimy na co dzień niezwykłym, wyjątkowym.

Na koniec naszej baśniowej wędrówki po świecie zabaw spójrz na błękit nieba, potem spójrz pod nogi, zaobserwuj, jak toczy się życie mikroświata na drzewie, obok którego przechodzisz.



Takie właśnie małe chwile pomagają wykształcić w sobie umiejętność uważnej obecności, budowania relacji, podążania ku pogodniejszemu i szczęśliwшему życiu. Powodują, że zatrzymujemy się w gonitwie, by pogłaskać metaforycznego królika. Oswoić się z nim, odetchnąć głęboko, wstuchać się w siebie. Pobyć ze sobą. Rzeczy przyjemnych jest więcej niż nam się wydaje, a ich zauważanie ułatwi życie w świecie pędu i cyfrowej rzeczywistości. ●

### BIBLIOGRAFIA

1. Lewis Carrol, *Alicja w krainie czarów*, Nasza Księgarnia, Warszawa 2005.
2. Eline Snel, *Uważność i spokój żabki*, Wydawnictwo CoJaNaTo, Warszawa 2018.
3. Jocelyn de Kwant, *Creative flow*, Wydawnictwo Buchman, Warszawa 2018.