

Spotkania “Relaks w ruchu” Koła Naukowo – Samokształceniowego „Pasjonat”

Relaks w ruchu to aktywna droga do spokoju, w której ciało staje się narzędziem do uspokojenia umysłu. Relaks w ruchu to technika lub zestaw ćwiczeń, które łączą świadomy ruch z głębokim odprężeniem psychicznym i fizycznym. Chodzi o to, aby zamiast leżeć nieruchomo i próbować się zrelaksować (co może być trudne dla umysłu pełnego myśli), wykorzystać łagodne, powtarzalne ruchy do osiągnięcia stanu spokoju i wyciszenia.

1. Założenia ogólne

Relaks w ruchu to cykl ćwiczeń łączących pracę z ciałem, oddechem i świadomością.

Celem jest profilaktyka i ochrona zdrowia psychicznego nauczycieli, a następnie możliwość wykorzystania zdobytych umiejętności w pracy z dziećmi i młodzieżą.

Idea: świadomość poprzez ruch – uważne doświadczanie własnego ciała, napięć i emocji.

2. Główne obszary pracy

1. Oddech – świadome oddychanie jako narzędzie regulacji napięcia i koncentracji.
2. Regulacja napięcia i rozluźnienia – ćwiczenia uwalniające stres z mięśni i układu nerwowego.
3. Regulacja emocji – ruch i oddech jako droga do odzyskania równowagi emocjonalnej.
4. Integracja ciało – oddech – umysł – budowanie poczucia spójności i harmonii wewnętrznej.

3. Cele cyklu

Profilaktyczne: zapobieganie wypaleniowi i przeciążeniu psychicznemu.

Zdrowotne: wzmacnianie odporności psychicznej i fizycznej.

Rozwojowe: kształtowanie świadomości własnego ciała i emocji.

Praktyczne: wyposażenie pedagogów w narzędzia do pracy z dziećmi i młodzieżą (np. proste ćwiczenia relaksacyjne, rozluźniające).

4. Przebieg spotkań

Spotkania mają charakter ciągłego cyklu, a nie pojedynczych odrębnych zajęć.

Każde zajęcia to kolejne ćwiczenia i doświadczenia związane z oddechem, ruchem, napięciem, rozluźnieniem oraz emocjami.

Nie zakłada się szczegółowego opisu każdego spotkania przez uczestników – ważniejszy jest proces i doświadczenie.

5. Rola pedagoga

Pedagog prowadzący pełni rolę aktywizatora i przewodnika, wspiera uczestników w odkrywaniu prostych metod autoregulacji.

Efektem końcowym ma być zwiększona świadomość oraz praktyczne umiejętności, które mogą być przenoszone do pracy wychowawczej i terapeutycznej.

Spotkania „Relaks w ruchu” odbyły się w następujących terminach:

13.10.2024 r., 27.10.2024 r. i 17.01.2025 r., w których uczestniczyły: Katarzyna Drela, Beata Łuczka, Justyna Kryger

08.02.2025 r., 23.02.2025 r., 09.03.2025 r., 22.03.2025 r., w których uczestniczyły: Justyna Kryger, Beata Łuczka, Katarzyna Drela, Joanna Bogucka, Kasia Dominikowska, Natalia Felkel, Elżbieta Ignaszak, Julia Kubasik