

Doświadczenie zajęć z samoregulacji psychicznej w grupach dzieci i rodziców w Brnie (Czechy)

Tatjana Mařátková

Tłumaczenie z j. rosyjskiego: Irina Lewandowska

Redakcja: Jolanta Gwioździk

Materiałem wyjściowym do opracowania programu naszych zajęć posłużyły publikacje W. W. Antonowa. Oprócz tego opieraliśmy się na własnych doświadczeniach z nauki systemu samoregulacji psychicznej Władimira Antonowa, doświadczeniu nauczania w przedszkolu, a także dawnej miłości do tańca i poezji. Korzystano również z pomocy podanych w wykazie literatury [46-56].

Przedstawiony kurs zajęć przeznaczono do wykonania w ciągu trzech miesięcy. Do grupy należą dzieci w wieku od 5 do 10 lat (12-15 osób), ich mamy i młode babcie, a także pomocnice — 12-15-letnie dziewczyny. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu, w szkolnej sali sportowej; trwają nie mniej niż 2 godziny, w czasie których realizuje się (w wyborze punktów) następujący program:

- 1. Część wstępna (*wstępna medytacja*)**
- 2. Część podstawowa:**
 - a) rozgrzewka,**
 - b) *ćwiczenia psychofizyczne,***
 - c) *taniec spontaniczny,***
 - d) zabawy medytacyjne,**

- e) ćwiczenia fizyczne (m.in. asany hatha jogi)
- f) zabawy ruchowe i bieg (na sali i w parku),
- g) relaksacja.

3. Część końcowa:

- a) pokaz przezroczy z towarzyszeniem muzyki,
- b) przesłuchiwanie muzyki,
- c) bajki,
- d) rysowanie,
- e) zabawy tematyczne (odgrywanie bajek, sytuacji itd.), zabawy ruchowe,
- f) rozmowy z rodzicami, medytacje końcowe itp.

Zajęcia mają na celu przede wszystkim rozwinięcie u dzieci miłości: do rodziców, przyjaciół, przyrody, do wszystkiego, co żywe. Podobne przeznaczenie mają również przeprowadzane rozmowy z rodzicami.

Wstępna medytacja. Jest praktyką, w której powinno się kierować życzenia radości i miłości do wszystkiego, co żyje oraz wizualizować słoneczko w swojej piersi, które promykami-rączkami głaska wszystko, co spotyka (tradycyjnie promyczki słonecznej miłości są wysyłane nieobecnym członkom grupy).

Wzbogacił się to ćwiczeniem „wylewania z dzbanka”. Wszyscy uczestnicy siedząc na piętach, powoli nachylają głowy ku podłodze i wyobrażają sobie, że pozbywają się tego, co teraz jest zbędne (np. pełnych troski myśli o pracy i domu). To wyobrażenie swojej głowy jako malowanego we wzory dzbanka z uszami, z którego wylewamy brudną wodę, aby wypełnić go czystą, — podoba się tak dzieciom, jak i dorosłym.

Część wstępna zajęć ma zharmonizować grupę. Dla niektórych dzieci i dorosłych stała się także formą pozytywnego, emocjonalnego nastawienia również w domu.

Części podstawowa zajęć charakteryzuje się częstymi zmianami stanu ruchu i spoczynku, co stanowi najwłaściwszą formę zajęć z dziećmi. Podczas krótkich *relaksacji*, wszyscy „oddychają brzuszkami”, tak jak małe kotki, które zwinęły się w kłębek i mruczą bądź jak zajączki, starające się złapać oddech po biegu. Zwykle większość dzieci i dorosłych aktywnie włącza się do zabawy wczuwając się w postacie zwierzątek. Natomiast jeżeli niektórzy hiperaktywni dzieci zmierzają, aby uciec do przyrządów sportowych (które ich bardzo pociągają), to ten problem rozwiązujemy w ten sposób, że później powierzamy tym dzieciom wiodące role.

W trakcie *relaksacji* w żadnym przypadku nie zmuszamy dzieci do pozostawiania przez dłuższy czas w pozycjach statycznych lub z zamkniętymi oczami. Istotne jest także to, że podczas ćwiczeń dzieci umieszcza się obok mam, babć lub dziewczyn-pomocnic, co znacznie ułatwia wykonywanie ćwiczenia. Dla dziecka kontakt z bliską starszą osobą jest ważnym emocjonalnym czynnikiem, którego w wielu przypadkach mu brakuje.

Bardzo często pocieszając dziecko po upadku, uderzeniu, zderzeniu, wszyscy uczestnicy przytulają i głaskają go. Ta szczególna „praktyka” staje się jedną z najulubieńszych; rozwija w dzieciach serdeczność, współczucie, czułość, wpływa na ważny wzajemny stosunek do siebie, okazuje się wspaniałym środkiem etycznego i emocjonalnego rozwoju, jednym ze sposobów socjalizacji.

Cześć podstawową rozpoczyna *rozgrzewka* polegająca na m.in. biegu, zabawach ruchowych i medytacyjnych, wykonywaniu dynamicznych ćwiczeń hatha jogi.

Połączeniem ćwiczeń fizycznych z autosugestią są *ćwiczenia psychofizyczne*. Modyfikowano je, dostosowując do zajęć z dziećmi, na przykład uzupełniając je następującymi tekstami:

...nasionko kiełkuje, rośnie młoda roślinka, pąk powoli się otwiera, kwiat ciągnie się ku słończku...;

...piskłę wydostaje się ze skorupki, rozprostowuje skrzydełka i ukazuje się cały w świetle słońca!...;

...jesteśmy kwiatuśkami — kąpiemy się w świetle słonecznym, napełniamy się nim, aby potem oddać go jako aromat, nektar — dla pszczołek i motyli.

Ćwiczenia psychofizyczne mogą w naturalny sposób przechodzić w *taniec spontaniczny*: swobodny i harmonijny (a u dzieci także figlarny) ruch ciała, podyktowany muzyką lub wizualizacją. *Taniec spontaniczny* sprzyja polepszeniu emocjonalnego i fizycznego stanu uczestników, eliminuje tendencję do zamykania się w sobie, usuwa zmęczenie. Ulubionymi medytacjami dzieci w tej fazie zajęć było odczuwanie siebie jako fruujących nad łąką motylków, delikatnych obłoczków, baloników, kwiatów, wydzielających aromat, falujących wodorostów, wirujących jesiennych liści o żywych kolorach lub śnieżynek, itp.

Rozwojowi wyobraźni przede wszystkim sprzyjają *zabawy medytacyjne*. Etyczne i estetyczne wychowanie odbywa się wtedy naturalnie, bez przymo-

cy, w formie zabawowej. Dzieci wyobrażają sobie siebie w jakieś roli (zwierzątko, kwiatek, itp.), wczuwają się w ten obraz i w ruchach dają swobodny wyraz powstającym emocjom.

Tematy zabaw medytacyjnych można czerpać z codziennego życia, bajek lub wymyślać samemu, dostosowując je do wieku dzieci. Przykładowo: „ożywają polanki kwiatów z pszczołkami, trzmielami i motylami”, „ożywają zabawki”, „jak wstawało słońeczko” [51], „jak dziewczynka chodziła po lesie i zbierała owoce, spotykając różne zwierzątka”, „jak sadzę nasionko, pielęgnuję roślinkę — i rozkwitł kwiat”, „jak szczeniak rósł, czego się uczył, co już wie i umie robić”, „co działo się z małpkami, które uciekły z ogrodu zoologicznego do lasu” itp.

Częścią rozgrzewek, medytacyjnych i ruchowych zabaw są asany hatha jogi głównie stosowane w sposób dynamiczny, tj. bez długotrwałego trwania w pozycjach. (Warianty statyczne są trudne do wykonania dla młodszych dzieci).

Aktywnej współpracy wszystkich uczestników wymagają zabawy ruchowe, w których każdy ma wyznaczoną rolę. W odróżnieniu od zabaw medytacyjnych są one zorientowane na aktywny ruch, trening szybkości reakcji, uwagi i prędkości, rozwój koordynacji ruchów. Wykorzystuje się gry typu berek i in., które są łączone z biegiem; dzieci je uwielbiają.

Można też zaproponować np. grę w samolot (start, wzlot, lecimy szybko wysoko w obłokach, lądowanie); podobną zabawę w pociąg (pociąg się rusza, nabiera prędkości, tunel, stacja, itd.) [48,54,56].

Podczas biegu stosuje się następujące medytacje: nadleciał i popędza nas wiaterek, wiatr, wicher; zaczęła się ulewa; bieg koni — wolnych lub w za-

przęgu, z przeszkodami; karuzela — tworzymy krąg, trzymając się grubej liny, obracamy „karuzelę” wolno lub szybciej, zatrzymujemy, zmieniamy kierunek. Dla dzieci bieg i zabawy ruchowe są potrzebą oraz sposobem rozluźnienia.

Cieszą się popularnością również ćwiczenia, polegające na „naśladowaniu póz i ruchów zwierząt [49,51], takich, jak kot, pies, tygrys, lew (wyciąganie łap, wyginanie kręgosłupa lub — na przykład kotka pije mleczko, kotka patrzy na swój ogonek, kotka śledzi myszkę itp.); ruch w kuckach (imitacja chodu kaczki, gęsi); skakanie wróbla, pyszałkowaty chód koguta, wolny, z godnością krok bociana itd; bawiące się cielątka, źrebaki; skaczące żabki, zajączki; latający motyl (ręce obrazują skrzydła); robaczek, żmijki, krokodylek (pełzanie brzuchem po podłodze, unoszenie i obracanie głowy).

Zabawy ruchowe można łączyć z ćwiczeniami oddechowymi. Przykładowo jesteśmy wiaterek, wiatr, wichur — wtedy głośno dmuchamy, jak wiatr; pompujemy piłkę; po biegu, w stanie relaksacji głośno wdechujemy powietrze brzuszkami, jak młode zwierzątka staramy się odsapnąć w norce u swojej mamy; głośno imitujemy głosy zwierząt (miauczenie, szczekanie, ryk tygrysa, ryczenie krowy, beczenie, mruczenie kota, krakanie, gruchanie, syczenie, brzęczenie, rechotanie, kwakanie itp.); jestem fletem (naciskamy na „klawisze” — części ciała i wydajemy różne tony; brzuszek — aaa, serduszko — jaaa, gardelko — meee, czołko — iii... itd.) Początkowo dzieci boją się wydmawiać te dźwięki głośno, lecz później oswajają się i robią to z dużą przyjemnością; szczególnie im się podoba „klawisz sercowy”.

Relaksacja to rozluźnienie ciała i umysłu, stosowane w celu odpoczynku po ćwiczeniach dynamicznych, a także by trenować samą zdolność do rozluźnienia.

Dla małych dzieci korzystny jest trening relaksacji w parach [57]. Przykładowo jedno dziecko udaje szmacianą lalkę, a drugie z lekka podnosi i opuszcza jego ręce i nogi, porusza głową. Innym wariantem jest „zabawa w wózek”: jedno dziecko leży na plecach, a drugie „wozi” je za nogi po sali. Można wykonywać również „relaksację tygrysa” [49], „odpoczynek krokodyla” itp.

W końcowej fazie tego etapu ćwiczeń wykorzystujemy elementy relaksacji z treningu autogennego Schultza (wyobrażanie sobie „ciężkich, ciepłych nóg” itd.), co jednak jest bardziej odpowiednie dla starszych uczestników. Z reguły relaksacji końcowej towarzyszy muzyka lub propozycja wizualizacji widoków przyrody; można także wykorzystywać wiersze i „relaksacyjne” bajki („sny kotki” lub „jak zasnęła lalka”; zob. [51]).

Bajki, kształtujące postawy etyczne, czyta prowadzący zajęcia, albo dziewczyna-pomocnica w czasie jego rozmowy z rodzicami.

Tematami *rysunków* mogą być motywy z bajek, doznane na zajęciach wrażenia i in. Dzieci mogą także rysować wspólny obraz na jednym dużym arkuszu papieru, np. do dużej ryby-mamy dorysowują maleńkie rybki.

Z okazji świąt urządzamy na końcu zajęć „*ucztę*”. Przygotowujemy „czarodziejski stół”, na którym znajdują się rozmaite pyszności diety lakto-vegetariańskiej: orzeszki, suszone i świeże owoce i in. Najpierw wszyscy starają się odczuć wdzięczność

dla tych, którzy wypielegnowali owoce, przyrządzili posiłek. Z doświadczenia wiemy, że za pierwszym razem dzieci niepohamowanie rzucają się na jedzenie i jedynie po przypomnieniu proponują poczęstunek mamom i wszystkim pozostałym. Wskazuje to, jak wielka jest konieczność wykształcenia w dzieciach uważnego, nieegoistycznego stosunku do otoczenia, m.in. podczas takich „uczt”.

Prawidłowemu kształtowaniu się osobowości, poprawnemu rozwojowi stosunków społecznych dzięki odgrywaniu roli społecznych sprzyjają *zabawy z odgrywaniem roli*. Wzorce te (jak zauważyliśmy) rozszerzają się także na kontakty z rówieśnikami, dorosłymi (również rodzicami).

Jedna z najulubieńszych zabaw naszych dzieci to gra „prowadzę niewidomego”, odbywająca się jednocześnie w kilku parach. Jedno dziecko ma związane oczy, drugie go prowadzi [57]. Pary poruszają się, omijając przeszkody i starając się nie zderzyć. Ta zabawa rozwija poczucie ufności, współczucie, odpowiedzialność za drugiego, umiejętność pojmowania jego potrzeb.

By rozwijać spostrzegawczość i altruizm, wykorzystujemy również grę „łapiemy spadające liście”. W tym celu z papieru wykrawamy „liście” i następnie podrzucamy je. Dzieci muszą je złapać w locie. Podczas tej gry dzieci najpierw wykazują duży egoizm: rzadko kto będzie chciał oddać złapane przez siebie „liście” temu, który złapał mało.

Inną popularną grą jest dla przedszkolaków „Kos”. Łatwy tekst, któremu towarzyszą dotknięcia, kończy się objęciem: „Ja — kos, ty — kos, ja mam nos, ty masz nos (każdy pokazuje najpierw na swój nos, potem na nos partnera), ja mam gładkie, ty masz

gładkie (wskazywane są policzki), ty masz słodkie, ja mam słodkie (wskazywane są usta), jam — twój przyjaciel i tyś — mój przyjaciel. Kochamy siebie nawzajem!” Przy tych słowach wszyscy się przytulają. Potem pary się zamieniają.

* * *

Jednym z ważnych punktów programu są *rozmowy z rodzicami*. W ich trakcie można dzieciom rozdzielanym na małe grupki — czytać bajki, malować z nimi, ćwiczyć na przyrządach sportowych, grać w piłkę, przeglądać obrazki, itp.

W trakcie swobodnych rozmów z mamami i babciami stopniowo zapoznajemy je z podstawami szkoły Władimira Antonowa, tj. mówimy o Drodze człowieka do Boga poprzez miłość, mądrość i moc. Tematami rozmów mogą być także zasady jamy i nijamy [9], możliwości rozwoju dzieci poprzez ruch, śpiew, wychowanie dzieci dzięki samowychowaniu rodziców (rodzice jako przykład dla dzieci). Mówimy również o żywieniu wykluczającym spożywanie pokarmów pochodzących z połowów i uboju, jako elemencie postawy moralnej oraz służby dla zdrowia i rozwoju duchowego.

Podczas takich rozmów powstaje także i „sprzężenie zwrotne” z rodzicami.

Wymiana doświadczeń z rodzicami pozwoliła na zauważenie, że dzieci m.in. chętnie uczęszczają na zajęcia, niektóre nawet próbują przekazywać w domu swoje doświadczenia innym członkom rodziny; same przypominają mamom i babciom, aby w domu przygotowywały tylko pożywienie wegetariańskie.

Istotne jest, by każde dziecko „czuło obecność swojego” dorosłego, gdyż dzieci, pozostające na zajęciach bez matki lub bliskiego starszego człowieka

mocno przeżywają taką sytuację, mając nawet trudności w kontaktach z pozostałą częścią grupy; w wyniku zajęć umacniają się więzi w rodzinach; również mamy i babcie powoli całkowicie konsolidują się, włączają się w prace grupy, z przyjemnością grając we wszystkie zabawy. Dwie z nich pracują jako wychowawczynie w przedszkolu, gdzie zaczęły wykorzystywać niektóre formy naszych zajęć.

W rezultacie zajęć jedna z babć zaczęła lepiej spać.

Ochotniczkom zajęcia pomogły m.in. w rozwoju prawidłowego stosunku emocjonalnego do małych dzieci, co jest istotne dla przyszłych mam. Ponadto zdobyli one doświadczenie w sterowaniu grupą, rozwinęły w sobie pierwiastek twórczy, prowadząc niektóre elementy zajęć.

Warto zaznaczyć, że zajęcia się udają tylko wtedy, gdy prowadzący w pełni wczuje się w zabawy, medytacje, „przepuszczając przez siebie” wszystko, co daje innym. Dzieci od razu czują nawet najmniejsze zdystansowanie się, zajęcia „rozpada się”, dzieci przestają reagować na jego słowa.

Mnie osobiście ta praca dała bardzo dużo. Rozszerzyła granice miłości, nauczyła lepiej odczuwać bliźniego, współczuć mu, cieszyć się razem z nim. Czułam się jednocześnie dzieckiem i przewodnikiem *Światła Bożej Miłości*. Ona pomagała mi pracować nad sobą, otwierając przede mną Drogę doskonalenia się.