Instrukcja do kart pracy

Karty pracy przeznaczone dla uczniów szkół ponadpodstawowych

Rozwijane umiejętności:

- uważność,
- koncentracja uwagi,
- regulacja emocji,
- obniżenie poziomu napięcia i stresu,
- przywoływanie przyjemnych skojarzeń i wspomnień.

Do uzupełnienia kart pracy potrzebne będą:

- kredki, mazaki, cienkopisy.

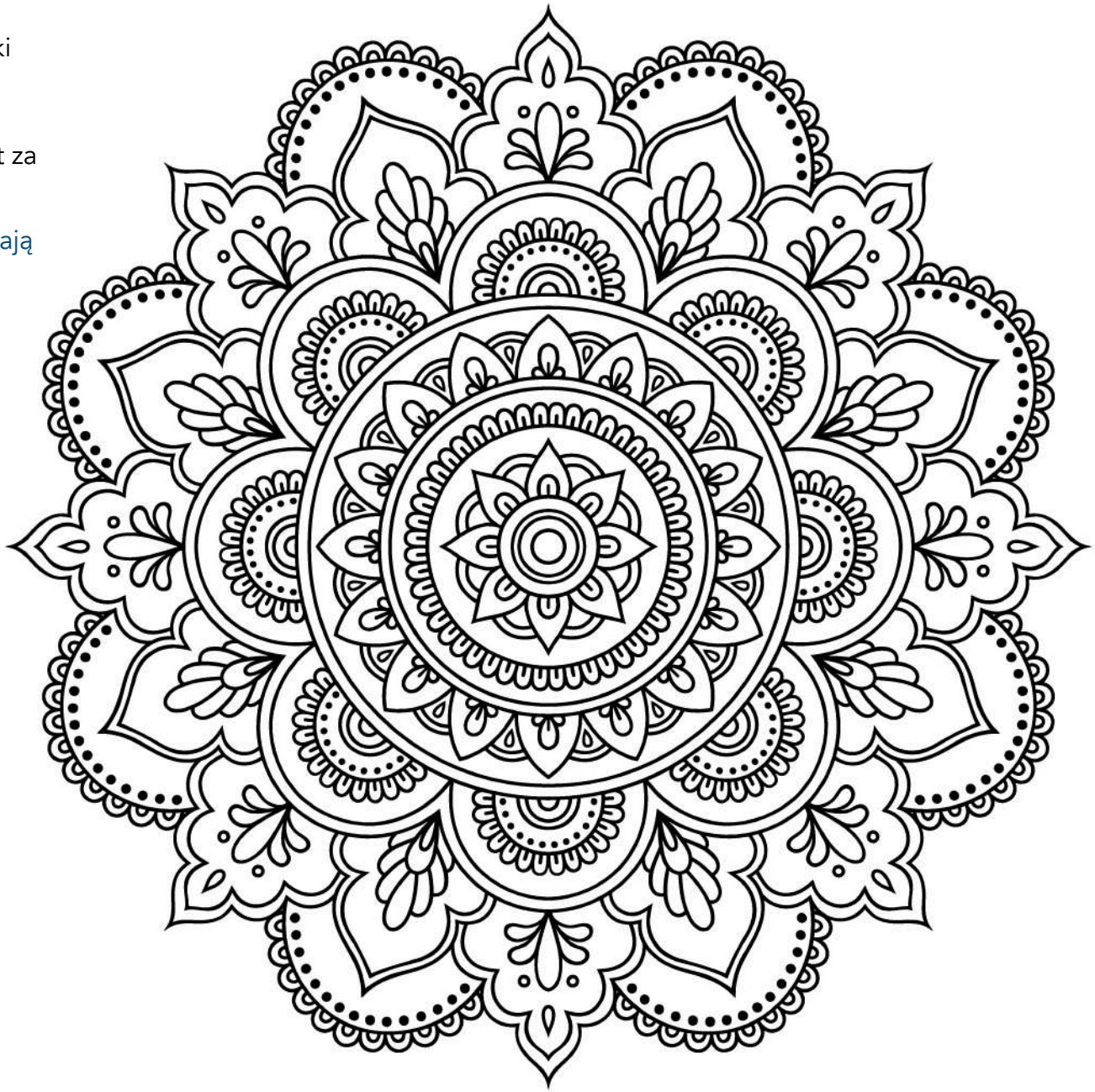
Zestaw zawiera 3 karty pracy, na których znajdują się wzory mandali do uzupełnienia i pokolorowania. Mandala od setek lat jest obecna w tradycjach różnych kultur, towarzyszy medytacji, pomaga wyciszyć natrętne myśli, obniżyć stres czy poprawić koncentrację uwagi.

Ważne jest, aby:

- wykonać zadanie samodzielnie,
- zadbać o izolację od nadmiaru bodźców (np. zakładając słuchawki i słuchając przyjemnej, kojącej muzyki),
- kierować swoje myśli w stronę przyjemnych, kojących wspomnień, przypomnieć sobie bezpieczne miejsca i wspierające osoby.

Mandala to motyw pochodzący ze sztuki buddyjskiej. Rysowanie, malowanie, tworzenie tego typu wzoru uspokaja, pomaga osiągnąć skupienie, uważane jest za medytację.

Pokoloruj wzór używając barw, które działają na Ciebie kojąco.

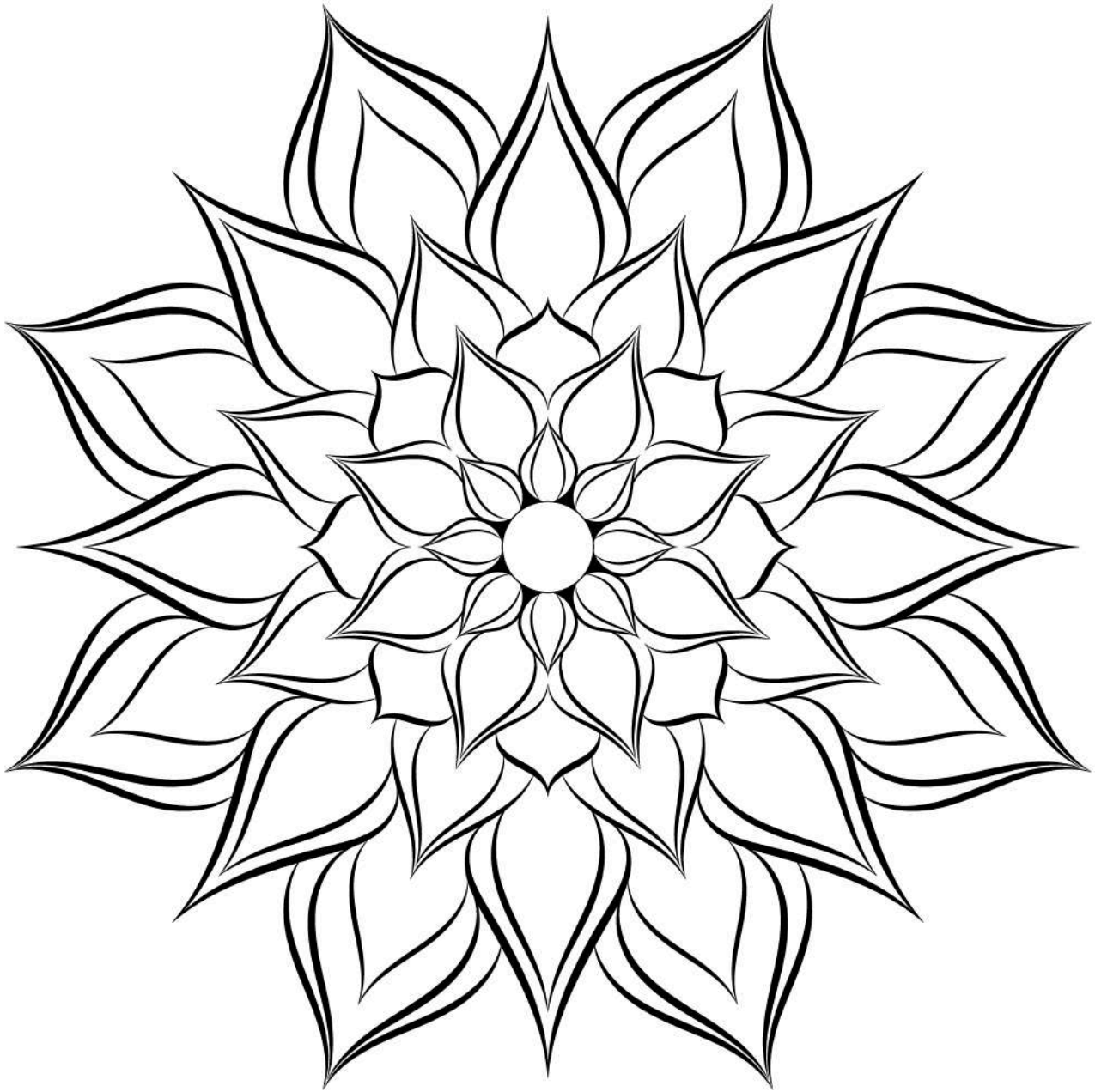


epedagogika.pl

W tej mandali wpisz w zewnętrzne „ramiona" imiona lub inicjały osób, które Cię wspierają.

Wypełnij figurę wzorami, które kojarzą Ci się z miłymi wspomnieniami.

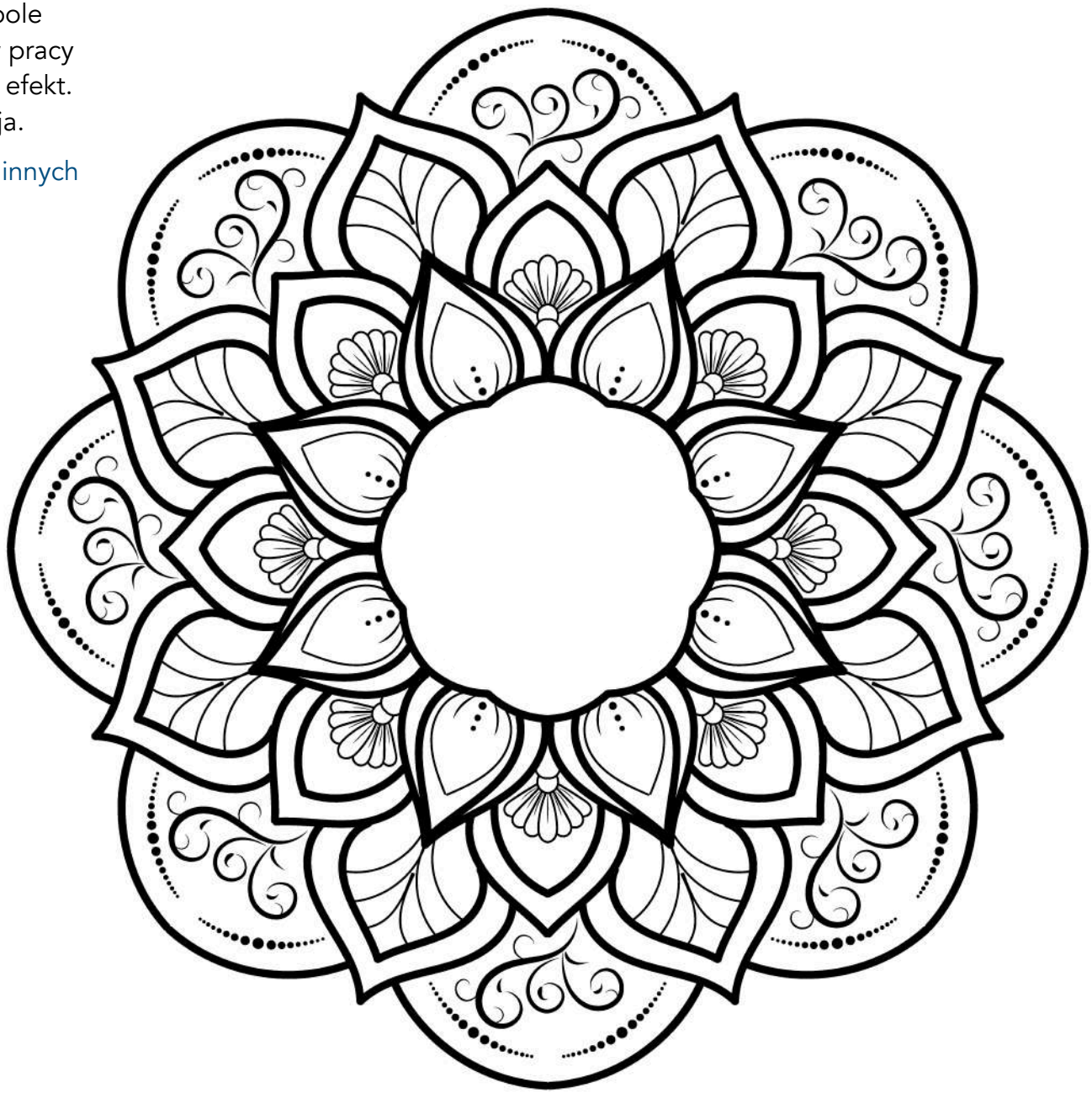
Mogą to być morskie fale, szczyty gór, liście, wszystko, co przyjdzie Ci do głowy.



epedagogika.pl

Dokończ mandalę uzupełniając puste pole w środku własnym wzorem. Pamiętaj, że w pracy z mandalą ważne jest samo tworzenie, nie efekt. Pomyśl o tym, co cię wycisza i uspokaja.

Włącz spokojną muzykę, by odciąć się od innych bodźców i skupić na zadaniu.



epedagogika.pl