Medytacja, opukiwanie i sekrety podświadomości –
czyli jak przetrwaliśmy szkolne warsztaty zdrowia psychicznego!

Szanowni Uczniowie, Rodzice i Nauczyciele!

Gdyby ktoś z Was zapytał przeciętnego nastolatka co jest najbardziej stresującym elementem życia w szkole, lista prawdopodobnie zaczęłaby się od niezapowiedzianej kartkówki z matematyki, a skończyła na braku zasięgu w telefonie. Stres i napięcie to nasi stali, choć nieproszeni towarzysze. Dlatego w dniach od 26 października do 6 listopada w naszej szkole postanowiliśmy wytoczyć przeciwko nim najcięższe działa.

Jako psycholog szkolny wraz z Panią Weroniką Andrukiewicz (naszą praktykantką), miałyśmy ogromną przyjemność poprowadzić dla klas 4 – 8 wyjątkowe warsztaty z zakresu zdrowia psychicznego oraz budowania odporności psychicznej, które odbywały się na sali lustrzanej w kameralnych, maksymalnie 15-osobowych grupach, a każda lekcja trwała intensywne 45 minut. Co tam się działo? Zamiast nudnego wykładu postawiłyśmy na głęboką wodę (i głęboki relaks!).

Głównym celem naszych spotkań była nauka rozmawiania o tym, co nas gryzie. Amerykański psycholog Carl Rogers powiedział kiedyś: „Ciekawy paradoks polega na tym, że kiedy akceptuję siebie takim, jakim jestem, wtedy dopiero mogę się zmienić". My poszłyśmy o krok dalej – uczyliśmy się, że samo nazwanie i wypowiedzenie swoich emocji na głos działa jak zawór bezpieczeństwa w szybkowarze. Gdy zaczynamy mówić, nagle robi się luźniej, a potwory z podświadomości tracą swoją moc. Rozkładaliśmy na czynniki pierwsze skomplikowaną relację między świadomością a podświadomością oraz to, jak nasze myśli wpływają na ciało.

Przejdźmy jednak do konkretów i dowodów rzeczowych. Jak powszechnie wiadomo, najlepszym sposobem na zrozumienie psychiki jest chwila świętego spokoju.



Początek drogi do wewnętrznego spokoju. Światła przygaszone, gwiezdne projekcje na suficie i pełna gotowość bojowa do walki ze stresem…



Pełna sala... leżących uczniów! Nie, to nie był zbiorowy bojkot lekcji. To moment, w którym medytacja weszła na najwyższy poziom.



Klimatyczne oświetlenie i chwila na to, by po prostu odpuścić codzienne napięcia. Nawet najwięksi klasowi twardziele dali się ponieść fali relaksu.



Idealny dowód na to, że zdrowie psychiczne i fizyczne to naczynia połączone. Leżenie płasko na zielonych matach jeszcze nigdy nie było tak pożyteczne i przyjemne.

Poza medytacją, uczestnicy poznali tajniki technik opukiwania (EFT), czyli metod radzenia sobie ze stresem poprzez stymulację odpowiednich punktów na ciele. Wyjaśniliśmy sobie, że kiedy dopada nas stres, ciało reaguje natychmiast – ból brzucha przed testem czy spięte barki to nie przypadek. Znanym propagatorem tego holistycznego podejścia jest m.in. dr Gabor Maté, który w swoich pracach genialnie udowadnia, jak bardzo nasze ciało mówi „nie", gdy umysł jest przeciążony. Dzięki warsztatom nasi uczniowie wiedzą już, jak manualnie „zresetować" swój układ nerwowy, kiedy poziom emocji drastycznie szybuje w górę.

Dbanie o zdrowie psychiczne to nie chwilowa moda z Instagrama – to twarda konieczność. Jak mawiała słynna terapeutka rodzinna Virginia Satir: „Życie nie jest takie, jakie powinno być. Jest takie, jakie jest. To, jak sobie z tym radzisz, stanowi różnicę".

Mam ogromną nadzieję, że te 45-minutowe pigułki wiedzy i relaksu wyposażyły nasze dzieci w supermoce, które pozwolą im stawiać czoła codziennym wyzwaniom. Pamiętajmy, rozmawianie o emocjach jest super, a dbanie o własną głowę to najlepsza inwestycja na przyszłość!

Dziękuję wszystkim uczestnikom za niesamowitą energię, otwartość i... wzorowe leżenie na matach!

Urszula Hil, psycholog szkolny