

# Zajęcia psychologiczne.

Dziś chciała bym Was zaprosić na zajęcia relaksacyjne:

## **“Spacer po lecie”.**

Obecnie jest zakaz chodzenia do parków i lasu, dlatego proponuje byśmy razem odbyli taki spacer w naszej wyobraźni.

1. Sprawdźcie czy będziecie mieli czas i miejsce by w spokoju popracować przez około 60 minut.
2. Przygotujcie sobie:
  - Miejsce, najlepiej przy biurku i krzesło z oparciem.
  - Komputer lub komórkę na których będziecie oglądać prezentacje.
  - Mogą się Wam przydać kartki i kredki, jeśli na koniec będziecie mieć ochotę narysować własny spacer.

3. Jeśli macie taką możliwość uruchomcie sobie leśne dźwięki lub jakąś inną relaksującą i miłą dla Was muzykę. Ja proponuję ten utwór:

<https://www.youtube.com/watch?v=XxP8kxUn5bc>

Wystarczy go przekopiować do przeglądarki i kliknąć, a usłyszycie leśne dźwięki. 😊

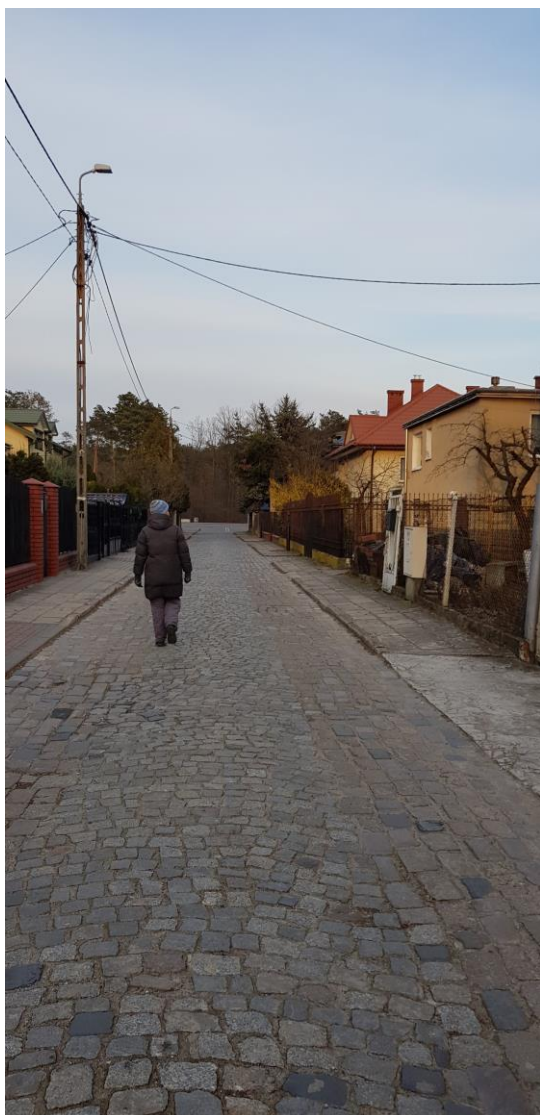
4. Gdy będziecie już gotowi, zacznijcie dokładnie czytać polecenia i oglądać kolejne zdjęcia, będzie ich trzynaście. Możecie też czasem zamknąć oczy by sobie wszystko wyobrazić.

5. Na koniec najważniejsze: Te zajęcia mają wam pomóc zrelaksować się i miło spędzić czas. W każdym momencie możecie je przerwać lub coś w nich zmienić tak by zadbać o siebie.

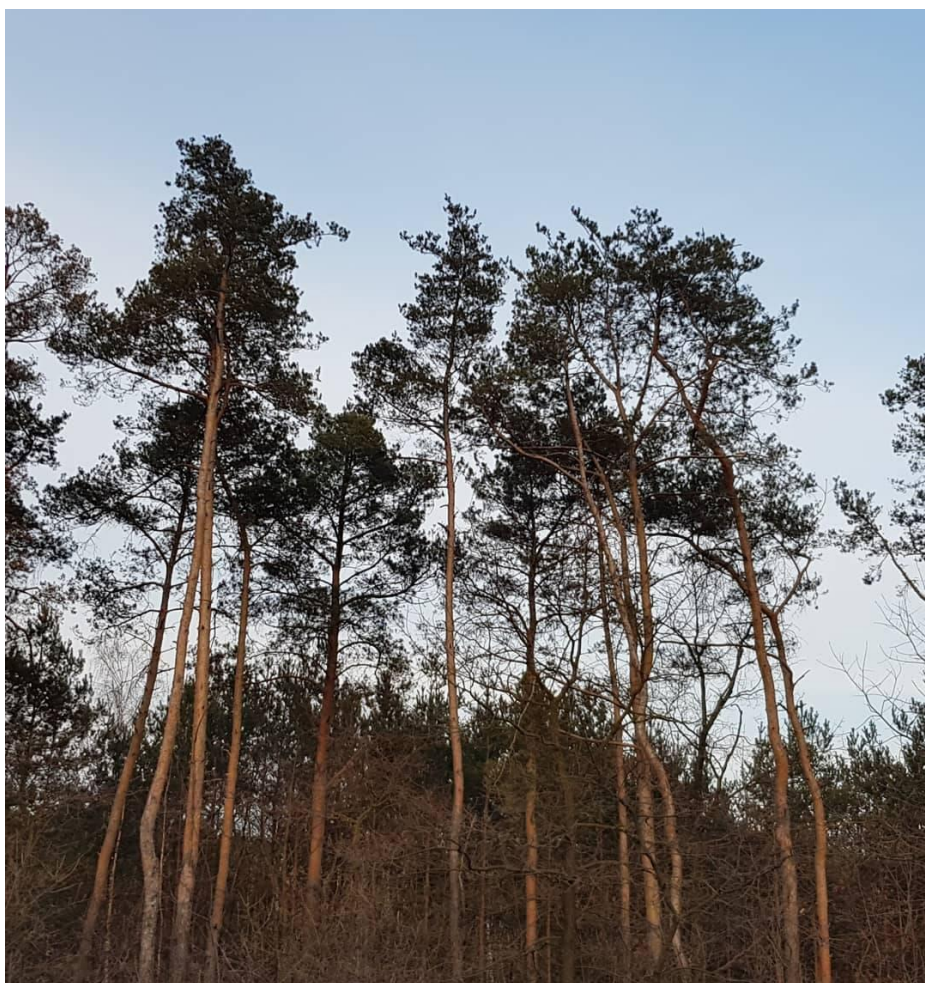
**Gotowi? 😊**

**Zapraszam więc na nasz relaksujący spacer.**

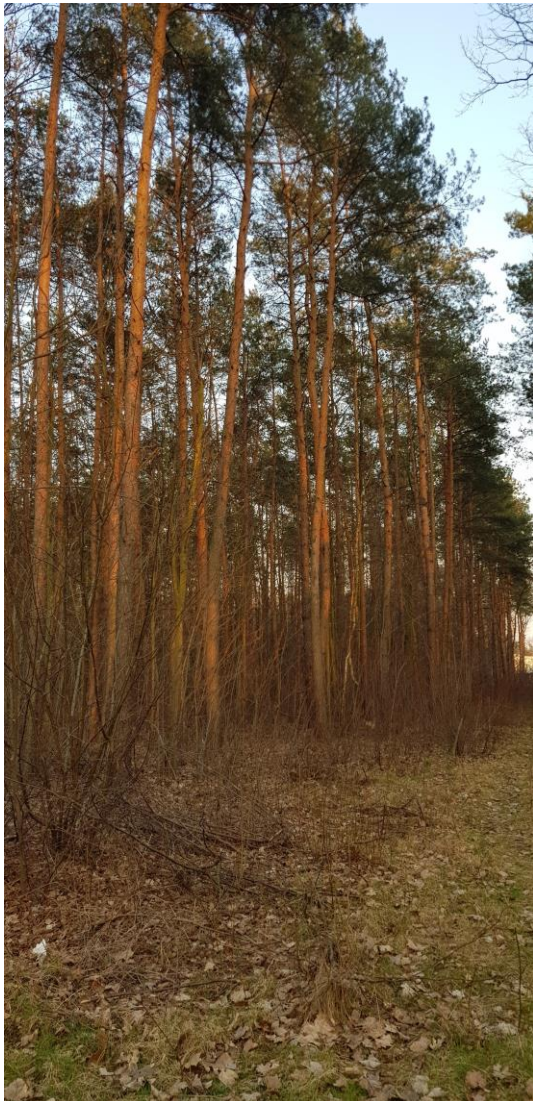
★ Do lasu wyruszamy brukowaną drogą. Mijamy ostatnie domki, w oddali widząc już drzewa.



★ Powoli wchodzimy do lasu. Podnosimy wzrok do góry by przekonać się jak wysokie są sosny.



★ Las jeszcze jakby śpi snem zimowym. Na drzewach i krzewach trudno zauważyć liście, kwiaty czy pączki. Jest bardzo sucho.



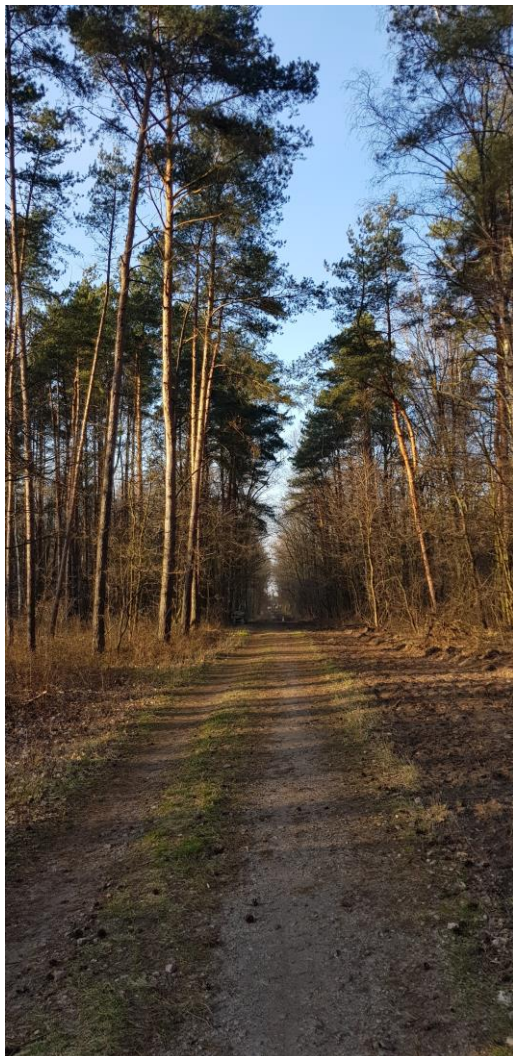


★ Idziemy dalej. Rozglądamy się uważnie szukając  
znak wiosny. I udaje nam się!

Znajdujemy pierwsze zielone listki!



★ Idziemy dalej, dużą ziemista leśną drogą. Leżą na niej szyszki gałązki, igliwie i liście. Słońce miło grzeje nas w policzki.



★ Po drodze udaje nam się zauważyć kolejną oznakę wiosny, pączki i listki na krzewie. Ruszamy dalej.



★ Powiał wiatr, drzewa zaszumiały. W powietrzu czuć piękny sosnowy zapach.

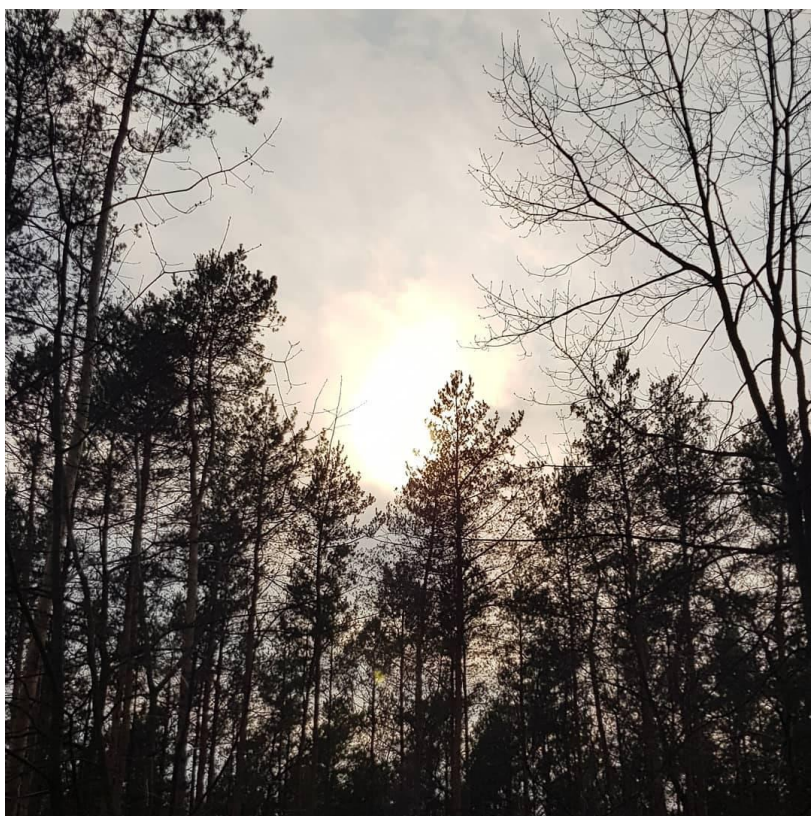




★ Czujemy się bezpiecznie. Tu na chwilę się zatrzymamy. Dla zabawy zaczynamy zbierać większe kijki i budować z nich szałas. Trochę jak domek Kłapouchego :)

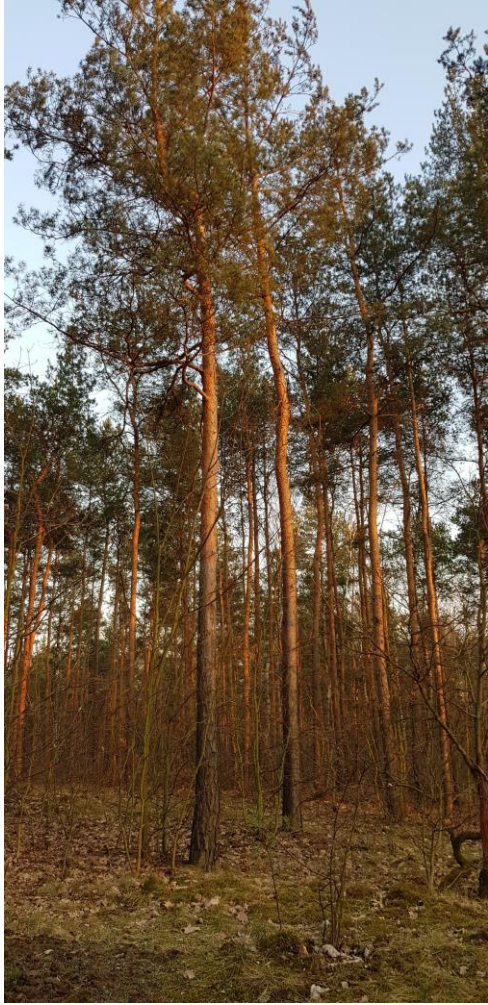


★ Czas wracać. Ale najpierw będąc jeszcze w środku lasu spoglądamy w niebo. Bierzemy głęboki oddech, a następnie powolutku wypuszczam powietrze nosem.



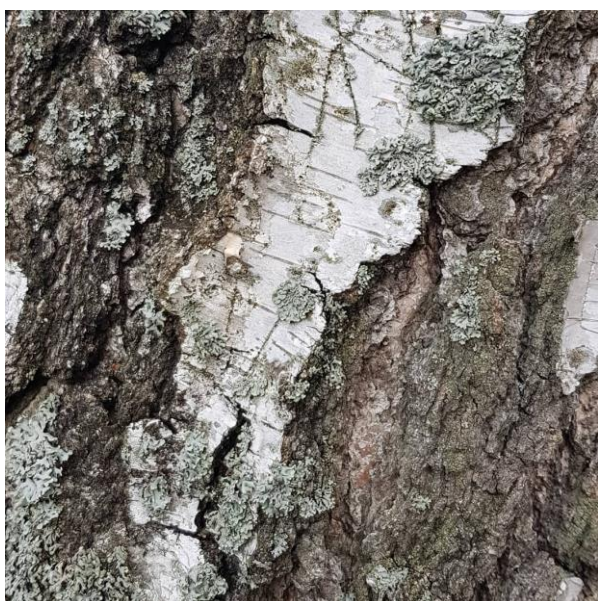
★ Wracamy, starając się zapamiętać jak najwięcej, obrazów, odgłosów i zapachów lasu.







★ Podchodzimy do drzew, żeby móc też dotknąć ich pni. To pień i kora brzozy. Dotykając czujemy, że brzoza jest czasem śliska, a czasem bardzo chropowata. Pięknie pachnie, a po dotykaniu jej zostaje nam na rękach biały pył z kory.



★ Wychodzimy z lasu, droga robi się bardziej piaszczysta. Stoimy pod słońce więc na drodze pojawiają się nasze cienie.



★ Wychodząc z lasu, zauważamy najpiękniejszą oznakę wiosny kwitnące fiołki.



To już koniec naszego spaceru!

Bardzo Wam dziękuję, że się ze mną wybraliście na spacer w wyobraźni..

I jak się czujecie?

Mam nadzieję, że zrelaksowani. 😊

Teraz jeśli macie ochotę i czas możecie narysować jak by wyglądał Wasz spacer. Uciesze się, jeśli prześlecie zdjęcia swoich prac!

Jeszcze raz dziękuje!

Pozdrawiam Wasza psycholog Zuzanna.