



Scenariusz warsztatów "Skupianie uwagi, polepszanie postrzegania"

cel: przybliżenie zagadnień związanych ze świadomym myśleniem, skupianiem uwagi, doświadczeniem optymalnym

trening: zdolności postrzegawcze, skupianie uwagi, praca w grupie - budowanie zespołu, kreatywność, komunikacja niewerbalna.

czas trwania: 1,5-2 godz. (w zależności od ilości osób)

minimalna ilość osób: 3 (do zadania grupowego)

zalecana literatura: Mihalyi Csikszentmihalyi "Przepływ"

Przedstawianie się

Polecam zastosować zestaw pytań: lodolamacze. Rozdajemy uczestnikom pytania z instrukcją, aby na nie szybko odpowiedzieli, w myślach lub na kartce. Nie są wymagane odpowiedzi na wszystkie pytania. Pytania są tak skonstruowane by niezależnie od zajmowanego stanowiska, każdy mógł o sobie powiedzieć kilka rzeczy nie przechwalając się, ani też nie obawiając się, że powie za mało. Następnie prosimy uczestników o przedstawienie się na podstawie tych pytań, dobrze jest zacząć od siebie.

Rozwój postrzegania

Krótki wstęp teoretyczny, anegdota itp.

Wyobraź sobie, że wszystkie twoje myśli to pewna całość stanowiąca 100%. Od Ciebie tylko zależy na co to 100% poświęcisz, jednak musisz wiedzieć jedno, kiedy tylko nie śpisz musisz całość na coś na coś wykorzystać, przykład (dobrze jest przykłady rozpisać na tablicy):

siedzisz na wykładzie:

40% świadomości poświęcasz na słuchanie i interpretowanie, 40% poświęcasz na rysowanie w zeszycie, 15% na myślenie co będziesz robił jak się wykład skończy 5% na odmierzanie czasu czyli 100% wykorzystane.

rozmawiasz z kimś w knajpie:

30% słuchasz rozmówcy, 30% słuchasz muzyki, 20% oglądasz inne twarze w knajpie, 20% bawisz się podstawką od piwa, czasu czyli 100% wykorzystane.

Cała sztuka skupienia polega na tym by przeznaczyć jak najwięcej procent na jedna czynność, by uwolnić się z bałaganu myśli "entropii", uporządkować świadome myślenie. Niektórzy stan uporządkowania uzyskują np. podczas czytania książek, słuchania muzyki na koncertach, oglądania filmów, grania na instrumencie, pracy, czy też skupienie się na innej czynności.



Pomocą w lepszej koncentracji - oddawaniu większej świadomości poszczególnym czynnościom, rozwijaniu umiejętności skupiania są ćwiczenia, które mają za zadanie przełączanie się pomiędzy różnymi systemami reprezentacji (słuchowym, kinestetycznym-czuciowym, wzrokowym, smakowo-węchowym) . Poniżej kilka moich propozycji do przećwiczenia z grupą.

Skupienie się na jednym:

pomoc kuchenna (materiały: owoce, warzywa, noże)

Babcia opowiadała mi o moim pradziadku, podobno jedyną rzeczą, jaką robił w domu (z prac domowych) było obieranie ziemniaków, codziennie siadał i poświęcał na to przynajmniej godzinę, robił to bardzo wolno i dokładnie, ziemniaki były idealnie obrane, były idealnie gładkie na równi ze skórą, niezależnie od tego czy młode czy stare.

Dopiero niedawno zrozumiałem, o co tak naprawę mogło mu chodzić, w trakcie ich obierania mój pradziadek doznawał idealnego uporządkowania świadomości, był skupiony tylko i wyłącznie na jednym, na tym, by je idealnie obrać, musiało to pochłaniać sporą część jego świadomości. Dajmy na to prawie 90% poświęcił na doznania kinetyczne i wzrokowe. Coś niesamowitego, sam próbowałem, wziąć nóż do ręki i zacząć obierać, tak jakby się to robiło w danej chwili najlepiej na świecie.

Ćwiczenie jest bardzo proste będziesz potrzebował dla każdego członka grupy noża i jakiegoś owocu czy też warzywa (doskonale nadają się jabłka lub ogórki). Należy poinstruować grupę o tym by wyłączyli wszystkie telefony, zegarki i inne rzeczy mogące zabierać im świadomość, rozdać każdemu po jednym owocu z nożem. Poinstruować ze najbliższy czas poświęcić na obranie tego owocu, mało tego mają to zrobić tak jakby robili to najlepiej na świecie, tak jakby od tego czy idealnie gładko go obiorą zależała ich przyszłość.

rysowanie mandali - (materiały: karki A4, kolorowe kredki)

By uchronić się od pracy z nożem, proponuję alternatywne ćwiczenie, tym razem należy rozdać kartki i kilka kredek każdemu uczestnikowi, poprosić go o narysowanie czegokolwiek, nie musi to nic przedstawiać. Najważniejsze by non-stop miał w ręku kredki i malował, nie przerywając ani na chwilę.

Ćwiczenia trwają od 5 do 10 minut w zależności od dyspozycji czasowych. Jako prowadzący mierzysz czas, uczestnicy nie mogą spoglądać na zegarki, mają tylko rysować, lub obierać. Dodatkową opcją, tych ćwiczeń jest rozdanie uczestnikom zatyczek do uszu (może być wata) tak by nic z otoczenia im nie zakłócało skupienia się na doznaniach wzrokowych i kinestetycznych.

Po zakończeniu ćwiczenia, zapytaj ile czasu minęło, zdziwisz się jak różne będą odpowiedzi. Skupiając się na jednej czynności, poświęcamy jej dużo uwagi, na naszej skali np. 90%. Jest to tak dużo, że nie zostaje ani kawałka na odmierzenie czasu! Gdy człowiek jest w pełni poświęcony danej czynności, staje się jakby ponad czasem, jednym się wtedy wydaje, że czas płynie wolno, drugim że błyskawicznie. W każdym razie świadome postrzeganie czasu



zostaje zakłócone, bo nie ma na nie miejsca. Popytaj również uczestników o inne wrażenia związane z wykonywaniem powyższych czynności.

Dyrygent - przerywnik

Wyznaczamy dyrygenta, dobrze jest wybrać na podstawie tego jak uczestnicy zakończyli zdanie: "Gdybym mógł kierować innymi ludźmi..." (patrz. Przedstawianie się). Osoba ta będzie wskazywała następnego mówcę. Zadanie polega na grupowym opowiadaniu historyjki, w ten sposób, że jedna osoba zaczyna, następnie gdy dyrygent wskaże na inną, inna osoba powtarza 2 ostatnie słowa historyjki i opowiada dalej

Po pewnym czasie, dy znudzi nam się historyjka, modyfikujemy grę, wyznaczając nowego dyrygenta, i tym razem nie mówimy opowiadania ale nucimy melodyjkę, powtarzając i ciągnąć wątek melodyjny po poprzednikach.

Ćwiczenie to ma za zadanie skupienie się na doznaniach słuchowych,, uczestnicy nastawiają się w tym momencie na słuchanie - bo nie wiadomo, na kogo dyrygent wskaże. Dlatego uczestnik musi być cały czas w stanie powtórzyć to co poprzednik mówił- nucił. Innymi słowy cały świat znika, a my słuchamy tego, co nuca, jesteśmy na tym skupieni.

Latające jajka

Po uczcie dla uszu, dzielimy ludzi na grupy 3-4 osobowe, instruujemy, że mają za zadanie wymyśleć sposób na to by jajko upuszczone przez ciebie z wysokości 2 metrów (ręka wyciągnięta w górę) nie rozbiło się, rozdajemy im materiały do wykorzystania.

przykładowo każdej drużynie rozdajemy (zauważ że nie ma tu nic do pisania):

- 2 kartki A4
- 2 krótkie sznurki (60 cm)
- 1 taśma klejąca
- kawałek plasteliny
- paczkę zapalek
- dwa balony

Następnie instruujemy grupę, że zadanie w grupach należy wykonać milcząco, rozdajemy im zatyczki do uszu (wagę) i zakazujemy się porozumiewania dźwiękami (nawet yhy, mmm itd. zakazane). Aby zmusić grupę do milczenia, możemy położyć na środek skarbonkę z nakazem wrzucania pieniążka za każde słowo, lub innych fantów. Rozwiązanie tego zadania trwa od 30 do 60 minut.



Na podsumowanie, możemy zacząć dyskusję na temat tego jak się pracowało w ciszy, na co się bardziej zwraca uwagę, na ruchy rąk, mimikę twarzy itd. Na to ile więcej świadomości poszło w myślenie jak to zrobić, zamiast w dyskusje.