

TRZYMINUTOWE TRENINGI UWAŻNOŚCI I KONCENTRACJI

małopolski
instytut
kultury **mik**

MIND|THE
GAP|

TRZYMINUTOWE TRENINGI UWAŻNOŚCI I KONCENTRACJI

Proponujemy ćwiczenia w formie prostych poleceń, które można zarówno odczytać na głos, jak i zastosować bezpośrednio względem siebie. Zaczynamy od zadań indywidualnych, do wykonywania przez każdego osobno w ciszy. Na końcu podajemy kilka propozycji wymagających współpracy grupy.

Podczas wykonywania tego typu ćwiczeń ustal z grupą jasne zasady i dbaj o ich przestrzeganie. Poproś o nieprzerywanie działania w trakcie, nawet jeśli ktoś poczuje się znużony, znudzony, zirytowany (to zaledwie kilka minut!). W szczególności poproś o niekomentowanie na głos w trakcie. Za to po zakończeniu pozwól uczniom „odparować” emocje. Zapytaj, jak się mają i co im to ćwiczenie dało, co zaś było wyzwaniem.

Dobre pytania po każdym ćwiczeniu to np.:

- Jak się teraz masz?
- Co czujesz?
- Jak ci było w tym ćwiczeniu?
- Co było dla ciebie wyzwaniem?
- Co się zaskoczyło?
- Co było przyjemne?
- Co ci pomagało, a co przeszkadzało?
- Gdybyś miał(a) zrobić to jeszcze raz, to co zrobił(a)byś inaczej?
- Czy coś ci to ćwiczenie dało? Jeśli tak, to co?
- Jeśli wywołało u ciebie trudne emocje, to jakie?
- Czy masz ochotę powtórzyć to ćwiczenie? Jeśli tak, to teraz, od razu, czy w jakiejś innej sytuacji? Kiedy? Gdzie?

Oczywiście nie musisz zadawać wszystkich tych pytań. Wybierz 1–3 najbardziej adekwatne.

Pamiętaj, że reakcje mogą być skrajne i nie ma w tym nic złego. To samo ćwiczenie dla jednych okaże się przyjemne i relaksujące, a innych zirytuje czy nawet pobudzi. Komentując, nie oceniaj – pozwól na wszelkie reakcje.

Ostatecznie chodzi o to, by każdy znalazł indywidualny sposób na trenowanie uważności. Celem nie jest sprowadzenie wszystkich do wspólnego mianownika ani wmówienie komuś, że coś p o w i n n o go relaksować, tylko dlatego, że u większości tak właśnie zadziałało. Ale żeby znaleźć, trzeba próbować różnych rzeczy, również takich, które budzą nasze wątpliwości (możesz porównać to do eksploracji różnych smaków, także poprzez ryzykowne eksperymenty kulinarne).

Jeśli komuś ćwiczenie pomogło, zachęć do tego, by wracać do niego regularnie. Może z czasem uda się doprowadzić do stanu, kiedy przez pierwsze 3 minuty k a ż d e j lekcji wychowawczej uczniowie będą się relaksować w ciszy, każdy na swój ulubiony sposób.

ĆWICZENIA INDYWIDUALNE

Uważna piątka

Nazwij:

- 5 dźwięków, które teraz słyszysz,
- 5 zapachów, które dzisiaj poczułeś/poczułaś,
- 5 odczuć w ciele.

Liczenie w myślach

Policz w myślach od 1 do 50, a kiedy skończysz, policz od 50 do 1.

Kreślenie znaku nieskończoności („leniwa ósemka”)

Wyprostuj rękę przed sobą i wystaw kciuk. Zaczynij wodzić wzrokiem za kciukiem, który kreśli znak nieskończoności. Głowa niech pozostaje nieruchoma.

Kapturek Myśliciela

Chwyć małżowiny uszne palcami wskazującymi i kciukami obu rąk. Masuj ucho, delikatnie odciągając je do tyłu i ściskając. Zaczynij masaż od góry małżowiny i przesuwaj się w dół w kierunku płatka ucha. Następnie zamień ręce – lewa masuje prawą małżowinę, prawa – lewą. Powtórz kilka razy.

Oddech 4-7-8

Oddychaj w następujący sposób:

Nabieraj powietrze przez dokładnie 4 sekundy, zatrzymaj na 7 sekund i wydychaj przez 8 sekund.

Pies po kąpiel

(To ćwiczenie trzeba wykonać na stojąco).

Spróbuj wytrząsnąć z siebie całe napięcie – swobodnie potrząsaj wszystkimi częściami ciała (jak pies po wyjściu z wody).

Ciężar ciała

Stojąc prosto z rękami wzdłuż tułowia, poczuj ciężar swojego ciała i spójrz na stały punkt przed sobą. Przenieś ciężar na lewą stopę i zegnij prawe kolano, powoli je unosząc. Jednocześnie weź głęboki oddech. Delikatnie przytrzymaj kolano obiema rękami przez kilka sekund i utrzymuj naturalnie prosty kręgosłup. Weź 5 głębokich oddechów. Opuść nogę podczas wydechu. Powtórz procedurę, unosząc drugą nogę. Kiedy skończysz, pomyśl o wyobrażonej linii biegnącej od kręgosłupa do czubka głowy, utrzymującej równowagę we wszystkich ruchach.

Skupienie uwagi

Narysuj na kartce trójkąt i pokoloruj go na dowolny kolor. Gdy obrazek jest gotowy, połóż go przed sobą i spójrz na niego. Od tego momentu nic innego się nie liczy, tylko narysowany na kartce trójkąt. Unikaj wszelkiego rodzaju myśli i rozproszeń. Wszystko, co istnieje, to ty i trójkąt przed tobą. Następnie zamknij oczy i zwizualizuj rysunek w swoim umyśle. Jeśli obraz zniknie, otwórz na chwilę oczy, spójrz na trójkąt i powtórz proces.

Coraz większe

Siedząc w ławce, skup swój wzrok na jakimś przedmiocie, detalu znajdującym się w sali. Patrz na niego przez 30 sekund, myśląc o tym, jaki jest: na przykład wyobrażając sobie, jaki jest w dotyku, co by się stało, gdyby spadł na ziemię itd.

Minęło 30 sekund. Teraz poszukaj przedmiotu, który jest większy od tego, na który patrzyłeś/patrzyłaś poprzednio. Przez kolejne 30 sekund myśl wyłącznie o tym, co różni te przedmioty. Postaraj się znaleźć jak najwięcej różnic.

Po 30 sekundach wyszukaj kolejny przedmiot, większy od poprzedniego. Całą procedurę powtórz jeszcze raz lub dwa razy.

Co słyszeć?

Przez 60 sekund zastygnij w bezruchu i skup się wyłącznie na dźwiękach otoczenia. Zarejestruj ich jak najwięcej, w myślach nazywając je i określając ich źródła. Po upływie minuty zapisz wszystkie dźwięki, które pamiętasz.

Po wykonaniu tego ćwiczenia w klasie możecie odczytać sobie wzajemnie swoje listy lub porównać je w parach.

Funkcje życiowe

Przez 1,5 minuty skup swoją uwagę na swoim organizmie. Obserwuj wszystko, co świadczy o tym, że żyjesz. Możesz położyć rękę na piersi i poczuć bicie serca, rejestrować swój oddech, poczuć każde swędzenie, napięcie mięśni, może ból?

Po wykonaniu tego ćwiczenia w klasie możecie omówić swoje wrażenia.

To dziwne!

Kiedy powiem „start”, pozostań w bezruchu i ciszy tak długo, aż powiem „stop”. Będzie to około 1,5 minuty. W tym czasie stań się baczny obserwátorem otoczenia i szukaj wszystkiego, co nietypowe, dziwne, ciekawe. Po upływie tego czasu zapisz swoje obserwacje w formie pytań, np:

„Kto przykleił gumę do krzesła przede mną?”

„Dlaczego sufit jest popękany?”

„Komu burczało w brzuchu?”

Nie musisz wcale szukać odpowiedzi na te pytania. W tym ćwiczeniu celem jest obudzenie twojej ciekawości.

Ile trwa minuta?

Kiedy powiem „start”, zamknij oczy i skup się wyłącznie na mijającym czasie. Będziemy odmierzać czas jednej minuty. Możesz liczyć w głowie sekundy lub zdać się na intuicję. Powiedz „stop”, kiedy twoim zdaniem minie ten czas. Ja będę patrzeć na stoper i powiem ci, jak to się miało do faktycznego upływu czasu.

Jeśli robisz to ćwiczenie w klasie, włącz stoper i spokojnie poczekaj, aż każdy z uczniów powie stop. Zarejestruj, po jakim czasie padło pierwsze „stop”, a po jakim ostatnie. Zanotuj też, kto był najbliżej dokładnego czasu 60 sekund. Nie wprowadzaj elementu rywalizacji: wystarczy, że podsumujesz ćwiczenie, mówiąc klasie, jak duża była rozbieżność pomiędzy pierwszym a ostatnim „stop” (bez wskazywania, kto je wypowiedział). Możesz ewentualnie wskazać, kto był najbliżej dokładnego czasu, ale znacznie ciekawiej będzie, jeśli spytasz uczniów o to, jakie strategie obrali w mierzeniu czasu.

Badanie dotykiem

Zamknij oczy. Z zamkniętymi oczami, nie przemieszczając się, spróbuj poszukać w swoim zasięgu jakiegoś przedmiotu. Możesz szukać przed sobą, obok siebie, w kieszeniach... Nie jest istotne, czy wiesz, co to za przedmiot. Badaj go dotykiem tak, jakbyś pierwszy raz w życiu miał(a) z nim do czynienia. Skorzystaj ze zmysłów dotyku, słuchu i węchu, by zarejestrować jak najwięcej jego cech. Na badania masz 1,5 minuty. Nie przerywaj wcześniej.

Rysowanie w powietrzu

Wyciągnij przed siebie rękę, którą piszesz i rysujesz. Poproś cię o narysowanie/napisanie kilku rzeczy w powietrzu. Mimo że twój palec nie zostawi żadnego śladu, spróbuj skupić się na precyzji swojego rysunku.

Przez 2 minuty rysujcie kolejno:

- proste figury geometryczne,
- małe i duże ósemki,
- napis: „Ala ma kota” (kaligrafując jak w I klasie),
- proste, charakterystyczne zwierzęta (kot, ślimak, ryba, słoń, krokodyl).

Mapa

Położ przed sobą czystą kartkę papieru i przygotuj kredkę, flamaster lub ołówek. Przez najbliższe 3 minuty skup się wyłącznie na rysowaniu. Powiem ci, kiedy minie połowa czasu. Twoim zadaniem jest narysowanie mapy drogi, którą tu dziś dotarłeś/dotarłaś. Spróbuj zrobić to najdokładniej, jak potrafisz. Nie kreśl i nie zaczynaj od nowa, jeśli ci się nie uda. Nie będę oceniać twojej pracy – ani ja, ani nikt inny, bo nie to jest celem tego ćwiczenia. Ważne, żeby w tym czasie narysować całą trasę i jednocześnie ująć w rysunku maksymalnie dużo szczegółów. Potraktuj to jako wyzwanie, ale nie jako konkurs.

Mały ogródek zen

Do tego ćwiczenia każdy powinien mieć papierowy talerzyk lub tackę. Przygotuj też sypki materiał, najlepiej sprawdzi się sól, drobna bułka tarta lub piasek.

Twoim zadaniem jest ułożenie ziarenek na tacce w idealnie prostą figurę. Jeśli chcesz, możesz zacząć od czegoś bardzo prostego – na przykład od trójkąta. Niech to jednak będzie trójkąt idealnie prosty. Możesz też spróbować czegoś trudniejszego: np. utwórz kształt koła, gwiazdy, albo ułóż swój inicjał.

Możesz pomóc sobie przedmiotami, które masz w zasięgu ręki, ale nie wstawaj z miejsca i postaraj się nie hałasować.

Składanki

Przygotuj kartkę papieru (do tego ćwiczenia użyjcie kartek zapisanych, ale nieuszkodzonych).

Twoim zadaniem będzie złożenie tej kartki w taki sposób, by skompresować ją do najmniejszego możliwego rozmiaru.

Jeśli robisz to ćwiczenie w klasie, nie porównuj, kto osiągnął najlepszy efekt. Możesz zamiast tego poprosić, by osoby, które są zadowolone z tego, jak im poszło, opowiedziały, co wpłynęło na ich sukces i jakimi radami mogą się podzielić z tymi, którzy mieli z tym zadaniem trudność.

Taniec rąk

Puszczę muzykę. Poproszę, żebyś zamknęła/zamknął oczy i nie otwierał(a) ich przez cały czas trwania utworu. Zapraszam cię za to do wykonania dowolnego, spontanicznego tańca, który w twoim odczuciu dobrze koresponduje z tą muzyką. Od zwykłego tańca będzie go różnić to, że wykonasz go wyłącznie przy użyciu rąk (w szczególności dłoni i palców).

Moja piosenka mocy

(To ćwiczenie wymaga zaopatrzenia się przez każdego uczestnika w sprzęt: telefon z internetem oraz słuchawki).

Pomyśl o utworze muzycznym, który daje ci moc spokoju. Wycisza cię, uspokaja, relaksuje. Może przenosi cię do dobrych, przyjemnych wspomnień.

Teraz daję ci czas, żebyś sobie ją odsłuchał. Nie musisz mówić mi, co to za utwór. Po prostu posłuchaj i ciesz się nim.

Możesz też poprosić uczniów w parach o puszczenie sobie wzajemnie swoich piosenek. Wymaga to jednak otwartej, życzliwej atmosfery w każdej parze, wzajemnego szacunku i ciekawości uczniów. Jeśli te warunki nie są spełnione, uważaj, by ćwiczenie nie stało się pretekstem do docinków, dokuczania sobie, wyśmiania kogoś, hejtu.

Pisanie oburącz

Weź do każdej z rąk jeden ołówek lub flamaster. Spróbuj pisać lub rysować jednocześnie, każdą ręką osobno:

- gwiazdę,
- swoje imię,
- cyfry od 1 do 10,
- dowolne kilkuwyrazowe zdanie.

Wersje trudniejsze:

Spróbuj narysować serce tak, by prawa ręka stworzyła jego prawą część, a lewa – lewą (obie ręce rysują jednocześnie). Jeśli ci się uda, narysuj dom z kominem i oknami.

Spróbuj zapisać cyfry – prawa ręka zapisuje je w kolejności od 1 do 9, a lewa odwrotnie: od 9 do 1.

Lewą ręką (lub prawą, dla osób leworęcznych)

Spróbuj wykonać czynności, o które cię poproszę, nie tą ręką, którą wykonujesz je zwykle. Np.:

- kolorowanie prostego obrazka,
- staranne napisanie swojego imienia,
- temperowanie kredek.

ĆWICZENIA DLA GRUPY

Ćwiczenia te wymagają z reguły tego, by klasa potrafiła przyjąć wspólny cel i do niego dążyć, bez oceniania się nawzajem i krytykowania błędów poszczególnych osób. Możesz potraktować je jako trening w tym zakresie. Jeśli jednak klasa jest skłócona lub bardzo rywalizacyjnie nastawiona do siebie, początki mogą być bardzo trudne. Szczególnie ważne jest wówczas, by pilnować zasad dobrej współpracy oraz reagować na ich przekroczenie oraz podsumowywać ćwiczenia wyłącznie w kategoriach szukania sukcesów całej grupy, nie zaś winnych poszczególnych „potknięć”.

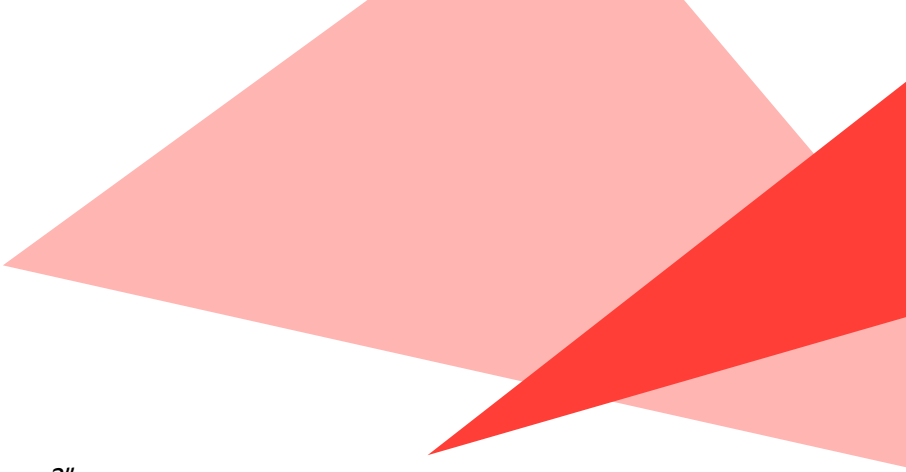
Skojarzenia kolorystyczne

Podam wam za chwilę nazwę koloru. Jako grupa spróbujcie w ciągu minuty podać jak najwięcej przykładów czegoś, co jest w tym kolorze lub co się z tym kolorem kojarzy (np.: czerwony – krew, wino, Polska, mak, światło...). Odpowiadajcie po kolei (jeśli siedzicie w kręgu, będzie łatwiej. Jeśli w ławkach – ustalcie stałą kolejność). Po jednym okręgu rozpocznijcie kolejny, aż do wyczerpania czasu. Starajcie się robić to płynnie, nie robiąc „przestojów”. Jeśli ktoś w danej chwili nie ma pomysłu (co może się zdarzyć każdemu), po prostu mówi „pas” i kontynuuje kolejna osoba. Słuchajcie się nawzajem, tak by nie powtarzać tego samego pomysłu.

To ćwiczenie wymaga zawieszenia oceny. Nie komentuj dobrych i złych odpowiedzi, w szczególności nie pozwól klasie komentować, kiedy ktoś powie „pas”. Jeśli nie zrobicie wokół tego „sprawy”, taka osoba ma szansę odblokować się i wrócić do stanu uwagi w kolejnej kolejce. Jeśli zostanie speszona lub wyśmiana – zestresuje się, wybije ze skupienia i zablokuje swoją kreatywność.

To ćwiczenie warto powtarzać co jakiś czas. Pracując długo z daną klasą, można pokazać sukces, np.: „Kiedyś udawało wam się wypracować 10 skojarzeń, a dziś to już ponad 30!”.

Żeby nie było nudno, za każdym razem zmieniaj „zadanie”. Oprócz kolorów mogą to być zadania typu:



„Co jest okrągłe?”

„Czego obawiają się youtuberzy?”

„Kto pracuje w nocy?”

„Kto ma powody, żeby nienawidzić lata?”

„Czego na świecie jest mniej niż 10?”

itd.

Łańcuch skojarzeń

Podaję pierwsze słowo. Proszę pierwszą osobę o podanie dowolnego skojarzenia do powiedzianego przeze mnie słowa. Każda kolejna osoba (warto ustalić kolejność) dodaje skojarzenie do słowa wypowiedzianego przez poprzednią osobę. Starajcie się robić to w tempie, bez przerw na śmiech, żarty czy ponaglanie kogoś.

Na końcu możecie zestawić pierwsze, wyjściowe słowo z ostatnim skojarzeniem i zastanowić się, co one mają ze sobą wspólnego.

Lustro

Połączcie się w pary. Staniecie się dla siebie osobą przed lustrem oraz jej odbiciem. Ustalcie role. Pierwsza osoba wykonuje jakąś czynność, a druga ją naśladuje. Zaczynajcie od prostych, powolnych czynności, ale po chwili utrudniajcie sobie zadanie, wykonując czynności nagłe, złożone, w szybkim tempie itd. Jako osoba stojąca przed lustrem pamiętaj jednak, żeby troszczyć się o swoje odbicie – stawiać mu wyzwania, które są trudne, ale możliwe do wykonania. Dawaj mu chwilę oddechu, przeplatając zadania trudniejsze z łatwiejszymi. To ty odpowiadasz także za bezpieczeństwo twojego odbicia. Nie pozwól mu się uderzyć, wywrócić, nie zmuszaj go do przekroczenia granic swojego komfortu, nie ośmieszaj go.

Po 1,5 minuty zmiana.

Wielogłowy ekspert

Zadam wam, jako klasie, pytanie, wymagające dłuższej odpowiedzi. Odpowiedzi udziela cała klasa, w szczególny sposób: każda kolejna osoba może dorzucić tylko jedno słowo (za słowa uznajemy też zaimki, spójniki, przyimki itd.). Każdy może sam zdecydować, co powie, więc powstrzymajcie się od komentarzy. Ważne jest ustalenie kolejności (najlepiej do tego siedzieć w kole, ale w ławkach też można – wystarczy umówić się na stałą kolejność, kto mówi po kim). Odpowiedź ma się odbywać płynnie, nie ma czasu na naradzanie się.

Przykładowe pytania:

- Jakie są współczesne nastolatki?
- Co powinien wiedzieć każdy uczeń, który jest nowy w tej szkole?
- Za co uczniowie kochają wakacje?
- Po co słońom trąba?
- Dokąd tupta nocą jeź?

Liczenie do 20 (lub w wersji prostszej: do 10)

Ćwiczenie polega na tym, by odliczyć od 1 do 20 w taki sposób, by każdą cyfrę powiedziała na głos inna osoba. Może to się wydarzyć w dowolnym tempie, ale nie mogą odezwać się dwie osoby równocześnie – gdy tak się stanie, liczenie jest rozpoczynane od nowa. Nie można mówić po kolei, umawiać się na żaden system (np. mówi co druga osoba we wskazanej kolejności), wskazywać, kto ma mówić – ćwiczenie opiera się wyłącznie na uważności i obserwacji siebie wzajemnie. Niedozwolone jest też, by ta sama osoba powiedziała dwie cyfry pod rząd.

Uwaga: zabawa bywa frustrująca, bo zadanie wbrew pozorom wcale nie jest proste. Jest jednak doskonałym treningiem uważności na siebie nawzajem. Warto je powtarzać regularnie, aż do skutku.

MIND THE GAP
PARTNERZY

MIND GAP | THE

Finansowanie:



Co-funded by
the European Union

Realizacja:

małopolski
instytut
kultury

miK

INSTYTUCJA KULTURY
WOJEWÓDZTWA
MAŁOPOLSKIEGO



MAŁOPOLSKA

Lider:



Partnerzy:



Kulturtanken



PIONIRSKI DOM

CENTER ZA KULTURO MLADIH

małopolski
instytut
kultury



INSTYTUCJA KULTURY
WOJEWÓDZTWA
MAŁOPOLSKIEGO



WYDAWCA:

Małopolski Instytut Kultury w Krakowie
30-233 Kraków, ul. 28 Lipca 1943 17 c
tel. 12 422 18 84, www.mik.krakow.pl

DYREKTOR: Tomasz Włodarski

KOORDYNATORKA PROJEKTU: Katarzyna Dzigańska

ZESPÓŁ EKSPERCKI: Izabela Bryzik, Maja Dobkowska, Katarzyna
Dzigańska, Anna Grajewska, Katarzyna Kanowska, Elżbieta
Kaproń, Wojciech Rzehak

REDAKTORKA PROWADZĄCA: Elżbieta Kaproń

PROJEKT GRAFICZNY: Hanna Nordström

SKŁAD I ŁAMANIE: Aneta Sitarz

Kraków 2026

Publikacja nieprzeznaczona do sprzedaży, dostępna
na międzynarodowej licencji Creative Commons:
Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne –
Na tych samych warunkach 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0).



Co-funded by
the European Union

