

Magiczny słoik spokoju

Czasem trudno jest się zatrzymać i uspokoić, gdy jesteśmy wzburzeni. Niektórzy biorą wtedy głęboki oddech, inni potrzebują pójść do swojego pokoju, aby się wyciszyć. Możemy spróbować różnych metod, które pozwalają się zatrzymać, aby wybrać taką, która będzie dla Ciebie najlepsza. Proponuję skorzystać z pomocy magicznego słoika. Najpierw trzeba go przygotować. To nic prostszego.

Przydadzą się:

- słoik z nakrętką – ważne, by była szczelna,
- ciepła woda,
- 3 brokatowe kleje (każdy w innym kolorze),
- odrobina mydła w płynie,
- ewentualnie różne błyszczące kulki, gwiazdki i inne elementy, które służą do ozdoby i są drobne, odrobina barwnika spożywczego (bez niego też się uda)

Przygotowanie:

Słoik wypełnij ciepłą wodą do 3/4 wysokości, wciśnij kleje, ozdoby i odrobinę mydła w płynie. Zakręć dokładnie słoik i energicznie wymieszaj. Postaw słoik i wszystko spłynie w dół.

Jak działa słoik:

„Słoik ten pokaże ci, w jaki sposób działa twój umysł w sytuacji, w której doświadczyłeś jakiś silnych emocji. Taka sytuacja to na przykład moment, w którym rodzic czegoś zabronił, gdy pokłóciłeś się z kolegą, dostałeś złą ocenę w szkole. Pamiętasz, jak wtedy zareagowałeś?

Zobacz. Ten słoik napełniliśmy trzema różnymi klejami brokatowymi. Jeden kolor obrazuje twoje myśli, które masz w głowie. Drugi, to różne emocje, jakie odczuwasz. A trzeci, to te wszystkie zachowania, nad którymi czasami trudno zapanować.

Kiedy jesteś spokojny twój umysł wygląda jak ten słoik . Wszystko wydaje się być jasne, przejrzyste i spokojne. Panujesz nad swoimi emocjami, jesteś zadowolony. Łatwo ci się skupić na zabawie czy nauce, bez problemu dogadujesz się z rodzicami i kolegami.

Jednak w ciągu dnia zdarzają się takie momenty, które sprawiają, że twoje emocje i myśli zostają wzburzone (poruszamy lekko słoikiem). Pokłóciłeś się z rodzeństwem, nauczyciel zwrócił ci uwagę, a może rodzice zabronili ci siedzieć przed komputerem (poruszamy coraz mocniej słoikiem). Zobacz, co się wtedy dzieje. Twoje myśli, emocje i chęć zrobienia czegoś pod wpływem impulsu (na przykład kopnięcia, uderzenia, popsucia czegoś) zaczynają dosłownie wirować. Tak, jak teraz szaleńczo wirują w tym słoiku. To wszystko tak mocno wypełnia i zalewa twój umysł, że dosłownie przestajesz jasno myśleć. Świat, który wcześniej było wyraźnie widać za szkłem słoika, znikł za grubą, szczelną warstwą wirującego brokatu. Podobnie dzieje się w takich sytuacjach w twoim umyśle. Pod warstwą wzburzonych myśli, emocji i impulsów znika zupełnie świat na zewnątrz, inni ludzie, ważne sprawy. Na pierwszym planie są wzburzone emocje i myśli.

Zobacz jednak, co się dzieje, jeśli przez chwilę poczekamy. Przyjrzyj się uważnie, jak te wszystkie drobinki brokatu zaczynają powoli opadać na dnie. Płyn znowu staje się przezroczysty. Podobnie jest z twoimi wzburzonymi myślami, emocjami i impulsami - jeśli tylko dasz sobie chwilę - one opadną, a ty na powrót poczujesz spokój i będziesz wyraźnie widział świat.

Ten słoik również może być dla ciebie pomocny w inny sposób. Gdy będziesz czuł, że jesteś zdenerwowany, smutny albo coś się bardzo cię zezłości możesz wziąć słoik z półki, energicznie nim potrząsnąć i patrzeć, jak magiczne drobinki brokatu powoli opadają. Skupienie się na ich ruchu pozwoli twojemu umysłowi się wyciszyć i uspokoić.”

<https://www.edukowisko.pl/magiczny-sloik-ktory-uspokaja-wzburzone-emocje/>

<https://www.webniusy.com/sloik-z-brokatem-dla-dziecka/>

Pomysł na taki uspokajający słoik wymyśliła włoska pedagog i psychiatra doktor Maria Montessori, żyjąca na przełomie XIX i XX wieku, twórczyni systemu wychowania, zwanego Metodą Montessori.