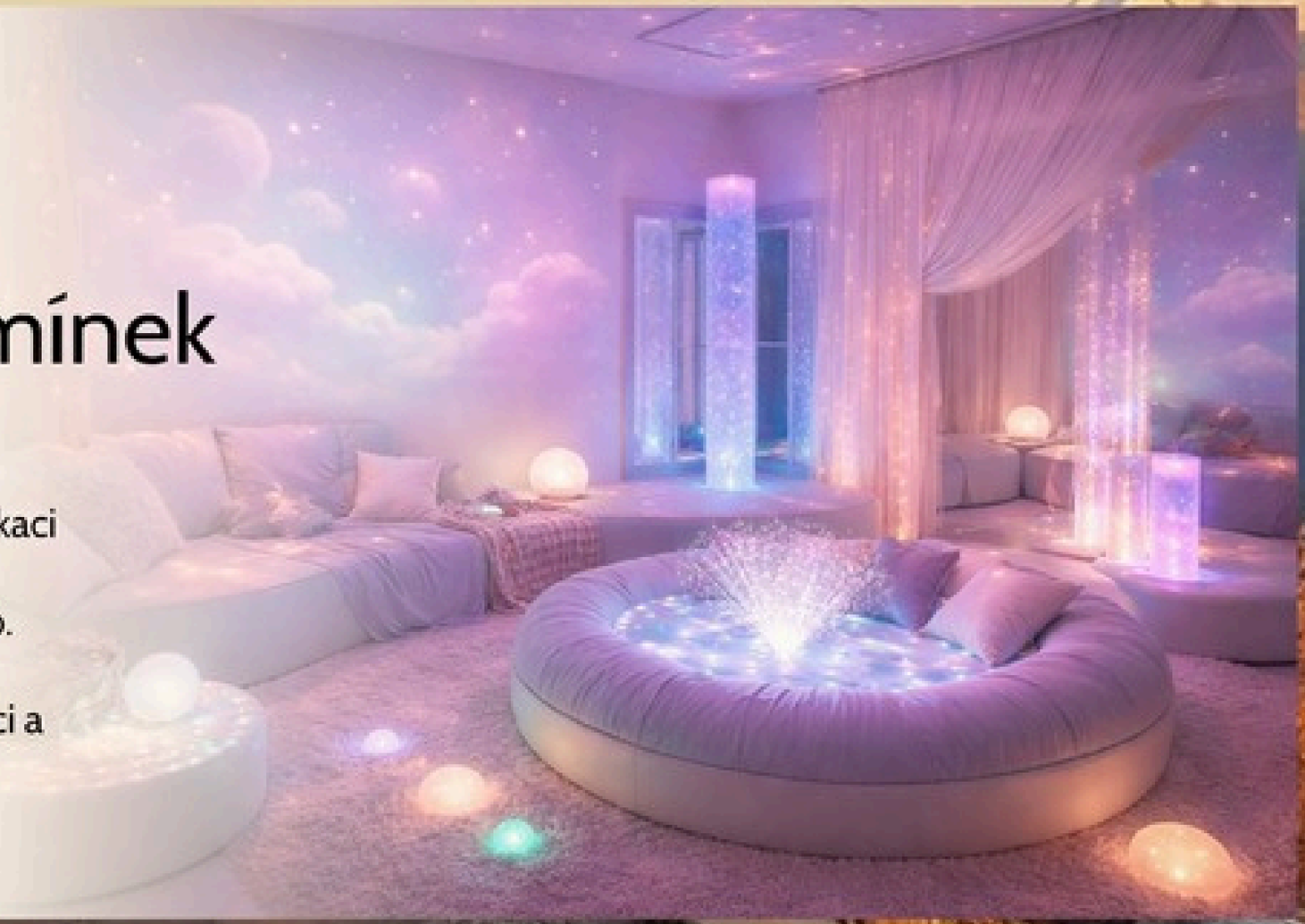
Fantazijní cesty ve snoezelen

Rozšířená kvalifikace Snoezelen specialista
Snoezelen: Modul 2
prohlubující kurz

ISNA-MSE-czech
Dagmar Mega

Smyslová cesta do fantazie a vzpomínek



Tento modul se zaměřuje na rozšířenou kvalifikaci pro práci v MSE jako Snoezelen specialista, pod vedením Dagmar Mega a Davida Grupeho.

Prozkoumáme techniky, které propojují relaxaci a imaginaci.

Hmatová stimulace a budování důvěry

Empatie a přizpůsobení pohybů, vzbuzování důvěry a povolení tělesného kontaktu.

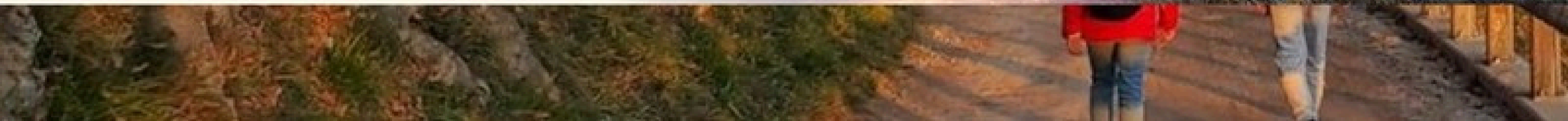
Poskytování a umožňování tělesné blízkosti.

Soustředění na hmatovou stimulaci na několika částech těla pro lepší tělesné vnímání.

Přijemné prožívání, ocenění a radost.

Fantazijní cesta:
Do našeho vnitřního světa

Cesty v představách jsou řízené,
doprovázené bdělé sny a imaginativní
relaxační techniky.
V hebrejštině „snít“
znamená „stát se silným“.



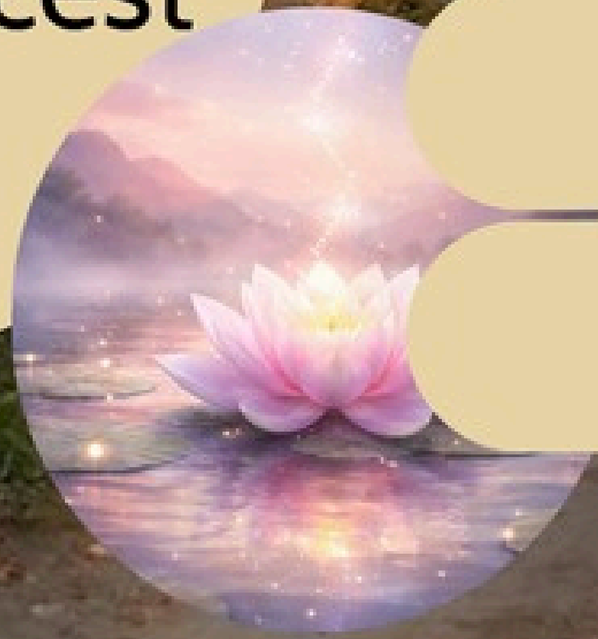
Síla fantazie a znalostí

„Fantazie je důležitější než znalosti.“ – Albert Einstein.

„Ale potřebuji znalosti, abych naplnil fantazii.“ – David Grupe.

Fantazie se skládá ze skutečných zkušeností, iracionálního a imaginárního.

Hlavní přínosy fantazijních cest



- Relaxace a odpočinek, odbourání napětí.
- Hledání řešení a řešení konfliktů, odbourání strachů a pocitu bezmoci.
- Poznávání sebe sama, umožnění učebních procesů.
- Skupinové zážitky zcela individuální, možnosti péče o duši a tělo.

Jak začít fantazijní cestu

„Zaujměte polohu, ve které se cítíte pohodlně...
Nyní vás vezmu na cestu v naší představivosti.
Bude to trvat asi 10 minut. Pokud chcete,
můžete zavřít oči, aby se vám lépe soustředilo a
užili jste si cestu...
Zkuste se soustředit na svůj dech...
Vnímejte, jak vdechujete... snažte se to cítit
hluboko v plicích a až v břiše...
Pomalu vydechujte a vnímejte, jak dech opouští
vaše tělo.
Dýchejte pomalu a zhluboka a vnímejte svůj
dech...
Dýchejte pomalu a zhluboka a vnímejte svůj
dech...
Nyní jsme připraveni vzlétnout do světa naší
fantazie..."

Zaujměte pohodlnou polohu a zavřete oči pro lepší soustředění.

Vaše cesta bude trvat asi 10 minut. Soustřeďte se na svůj dech.

Vnímejte, jak vdechujete a vydechujete, pomalu a zhluboka.

Po zklidnění dechu jste připraveni vzlétnout do světa fantazie.

Vedení hlavní části fantazijní cesty

Příběh přizpůsobte publiku, poskytněte podnět pro vlastní představy a pocity.

Používejte pozitivní formulace, vyhýbejte se negativům (např. „cítíte se v bezpečí“ místo „nemáte strach“).

Používejte krátké věty s jednou myšlenkou a dělejte pauzy pro představivost posluchačů.

Opakování je vítáno pro lepší orientaci a jistotu.

Zapojení všech smyslů pro bohatší zážitek

Můžete zapojit všechny smysly:
např. během cesty na rybí trh v Heraklionu:
„Podívej se na všechny ty ryby, jak jsou krásné……“
„Představ si ten šum hlasů na trhu“
„Zkus si představit vůni květin“
„U stánku s rybami si můžeš vybrat svou oblíbenou rybu. Podívejte se na ni, představ si, jak bude uvařená. Dokážeš si představit tu chuť?
Řecké ryby jsou úžasné, věř mi!“

Vidět: „Podívejte se na všechny ty ryby, jak jsou krásné…“

Slyšet: „Představte si ten šum hlasů na trhu.“

Čichat: „Zkuste si představit vůni květin.“

Chuť: „Dokážete si představit tu chuť? Řecké ryby jsou úžasné!“

Tipy pro vybavování si představ a vzpomínek

Rada:

Např. „Představ si místo, kde bys právě teď chtěl být… Může to být místo, kde jsi již byl, i když je velmi daleko odtud nebo jen za rohem.
Zkus si tyto obrazy vybavit ve své představivosti…
Rozhlédni se kolem sebe, co je kolem tebe na tomto místě, kam tě zavedla tvoje představivost… Co vidíš?
Jaké vůně tam jsou? …“

Je snazší vzpomenout si na něco, co jste v životě viděli.

Vybavte si místo, kde byste právě teď chtěli být, i když je daleko nebo blízko.

Zkuste si tyto obrazy vybavit ve své představivosti.

Rozhlédněte se kolem sebe, co je na tomto místě, kam vás zavedla vaše představivost.

Jemný návrat z fantazijní cesty

„Nyní je čas se rozloučit… Ještě jednou se podívejte na trh se všemi květinami, chutěmi a vůněmi… A pomalu se vraťte sem do naší Snoezelen-místnosti… Vnímejte svůj dech, jak vdechujete a vydechujete…

„Teď otevřete oči. Abychom probudili své tělo, natáhneme ruce vysoko do vzduchu, roztáhni prsty, jak jen to jde. Protáhněte si nohy, možná je můžeme rozhýbat jako na kole, abychom je probudili?? Teď se posaďte a připojte se k nám tady ve Snoezelenu“

Je důležité vrátit se s dobrými pocity z vnitřního světa do vnějšího světa.

Řekněte jednou větou, co jsme dělali, aby se mohli připojit i ti, kteří se ztratili.

Popište návrat do Snoezelen místnosti a vnímejte svůj dech.

Otevřete oči, protáhněte se a probuďte tělo, abyste se znovu vrátili sem do snoezelenu..

Aktivity po fantazijní cestě

- Vyprávění o našich zážitcích, obrazech, pocitech před, během a po cestě.
- Malování, kreslení nebo pantomima k vyjádření zážitků.
- Ztvárnění našich pocitů v divadelním představení nebo tanci.
- Zaznamenávání našich myšlenek a pocitů, sepsání popisu představ.

Doporučení pro efektivní vedení fantazijní cesty

- Vyhněte se rušivým vlivům a vytvořte klidnou atmosféru, buďte připraveni.
- Vyberte si místo, odkud budete vidět všechny a dejte si čas před začátkem.
- Váš hlas prozradí váš emocionální stav, ovlivňuje účinek příběhu.
- Mluvte pomalu a klidně, během úvodu a závěru mluvte o něco hlasitěji.
- Dejte posluchačům čas, aby si zvykli na cestu do světa fantazie, zejména teenagerům.

Pokročilé rady pro vypravěče

- Přizpůsobte příběh posluchačům – co vědí, jak dlouho vydrží v klidu.
- Vybírejte mezi spíše realistickým a poetickým příběhem.
- Příběhy lze vždy přizpůsobit nebo zkrátit; vkládejte malé pauzy.
- Dejte posluchačům čas na představivost a vychutnání si odpočinkové přestávky (2 až 5 minut).
- Hudba nám pomáhá snít; musí být přizpůsobena tématu a mít nízkou hlasitost.

Děkuji za pozornost

Snoezelen základní modul 2

Rozšířená kvalifikace práce v multisenzorickém prostředí Snoezelen-specialista

Dagmar Mega & David Grupe.

Fantazijní cesty ve snoezelen

Rozšířená kvalifikace Snoezelen specialista
Snoezelen: Modul 2
prohlubující kurz

ISNA-MSE-czech
Dagmar Mega