

Ćwiczenia wizualizacyjne i ich zastosowania

Cele:

- wyjaśnienie uczniom na czym polega stosowanie ćwiczeń wizualizacyjnych w zakresie uodparniania się na stres, podwyższania swej samooceny, modyfikowania własnych zachowań i obrazu siebie
- wyjaśnienie mechanizmu działania ćwiczeń wizualizacyjnych:
 - zmiana skryptu
 - sprzężenie zwrotne
- wdrożenie uczniów do samodzielnych ćwiczeń wizualizacyjnych

Tok lekcji:

1. Rozmowa o charakterze motywującym na temat ćwiczeń relaksacyjnych.
2. Ćwiczenie relaksacyjne - w dalszym ciągu należy podkreślać etapy ćwiczenia i wypracowywać uwarunkowanie umożliwiające szybkie osiągnięcie stanu relaksu, jak również przywracania normalnego napięcia. W fazie sugestii - ćwiczenie wizualizacyjne.
3. Ćwiczenie wizualizacyjne - np. wyobrażanie sobie siebie w trakcie odpowiedzi z wybranego przedmiotu. Wyeksponowanie takich elementów, jak sprawność przypominania sobie potrzebnych informacji, spokojny, chłodny tok myślenia, pełna kontrola nad konstrukcją odpowiedzi, również ton głosu, sylwetka, poczucie pewności siebie itp.
Zwrócenie uwagi, na cechy wizualizacji - powinna być możliwie plastyczna, powinna bazować na możliwie dużej ilości kanałów informacyjnych, powinna uruchamiać stosowne emocje.
4. Wyjaśnienie na konkretnych przykładach jakie cele można osiągać w czasie ćwiczeń wizualizacyjnych:
 - redukcja lęku - wizualizowanie sytuacji trudnych i osvajanie się z nimi
 - wizualizowanie sytuacji trudnych i uczenie się („reżyserowanie”) swojego zachowania na wypadek ich wystąpienia
 - oddziaływanie na własny wizerunek - „wyposażanie” siebie w trakcie ćwiczeń wizualizacyjnych w cechy, którymi chcemy dysponować np. umiejętność zachowania zimnej krwi w sytuacjach trudnych, różne sprawności,
 - podnoszenie samooceny.
5. Wyjaśnienie skryptu jako pewnego sądu opinii, przeświadczenia o sobie samym; przekaz skryptowy może działać na nas w sposób bardzo niekorzystny - może np. powodować wycofywanie się z różnych sytuacji, bo jesteśmy przekonani o własnej nieadekwatności. Jeśli skrypt działa na nas niekorzystnie to trzeba go zmienić i można tego dokonać przy pomocy stosownej wizualizacji.
Przykłady na konstruowanie odpowiednich wizualizacji.
6. Wyjaśnienie sprzężenia zwrotnego. Można porównać do samopotwierdzającej się przepowiedni. Przyjmujemy założenie, że przewidywania spełniają się niemal automatycznie - gdy spodziewamy się czegoś w przyszłości mamy tendencję do zachowywania się w sposób zgodny z oczekiwaniami. Jakaś część nas potrzebuje potwierdzenia przekonań dotyczących naszego życia, w celu podtrzymania zgodności wewnętrznej naszego systemu informacji.
7. Sposób wykorzystania sprzężenia zwrotnego - wyobrażając sobie siebie jako osobę skuteczną w jakimś określonym działaniu zwiększamy prawdopodobieństwo, że będziemy skuteczni. Wizualizując odnoszenie sukcesów, przecieramy szlaki które do nich prowadzą, choćby na zasadzie wyzwania zapotrzebowania na nie i wytwarzania w sobie przekonania co do możliwości ich osiągnięcia.

8. Ćwiczenia wizualizacyjne jako instrument formowania osobowości - kreowanie samego siebie. Tworzymy wyobrażenie siebie w takiej formie, którą chcielibyśmy w przyszłości realizować.

9. Ćwiczenia wizualizacyjne jako trening mentalny - uczenie się np. czynności manualnych

10 Ćwiczenia wizualizacyjne jako technika doraźnego poprawiania samopoczucia

11. Na zakończenie lekcji (o ile czas na to pozwoli) jeszcze jedno ćwiczenie relaksacyjne z wykorzystaniem wizualizacji.

Uwagi o realizacji

Najczęściej dopiero w tym momencie uczniowie zaczynają rzeczywiście rozumieć, w jaki sposób ich sposób myślenia wpływa na ich zachowanie. O ile zainteresowanie samymi ćwiczeniami relaksacyjnymi było ograniczone, o tyle wizualizacje są bardzo pociągające. Wprowadzenie ćwiczeń wizualizacyjnych aktywizuje grupę. W miarę upływu czasu zanikają postawy zażenowania - uczniowie coraz chętniej przyznają się do stosowania tych technik i dzielą się swoimi wrażeniami. Wyraźnie wzrasta ich poczucie kontroli nad tym co się z nimi dzieje.