

## Scenariusz

### Zrób z tego zabawę

Cel zajęć:

- Dowiesz się co to jest rytuał i poznasz jego rolę.

Film o rytuałach przed wejściem do klasy

Co to jest rytuał?

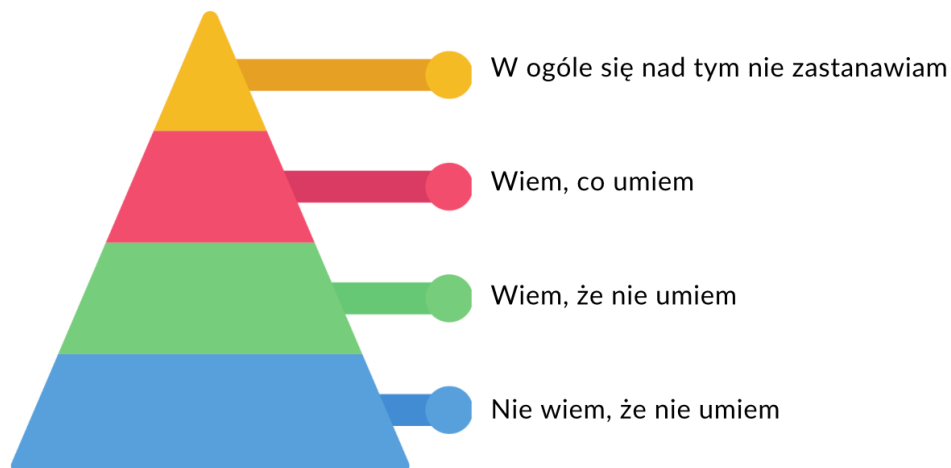
- Co myślisz o nauczycielu, który tak zaczyna lekcje?
- Chciałbyś chodzić do takiej szkoły i tak witać się z nauczycielem?
- Dlaczego rytuały są ważne?
- Umiesz podać przykład innych rytuałów?

### Rytuał

Kiedy uczymy się nowego nawyku najpierw jesteśmy go bardzo świadomi, ale z czasem, kiedy nabywamy wprawy, to nawyk się **automatyzuje**. Wchodzimy coś w rodzaju transu i nasze ciało (i głowa) wiedzą już same, co mają robić.

Może i rytuały są śmieszne, ale też mają swoją bardzo ważną rolę – pomagają nam się skupić na celu, skoncentrować.

Etapy automatyzowania nawyku



Etap 1

**Nie wiem, że nie umiem** – np. nie mam pojęcia jak się uruchamia / prowadzi samochód i nawet o tym nie myślę.

Etap 2

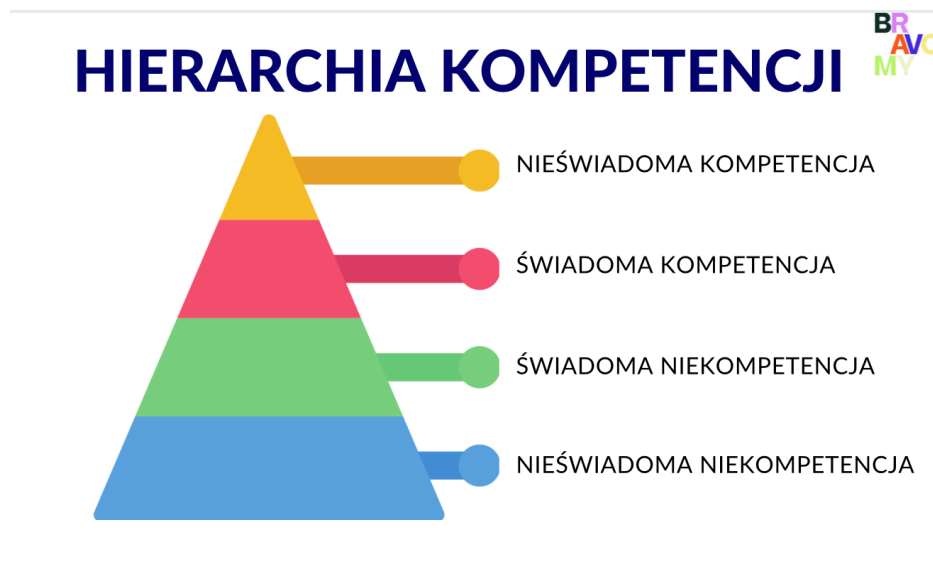
Mój kolega mówi, że kiedy tylko skończy 16 lat to zacznie robić prawo jazdy – chciałby jak najszybciej nauczyć się jeździć. Słucham go i uświadamiam sobie, że... już **wiem, że nie umiem** jak to się robi.

Etap 3

Uczę się jeździć i już **wiem, co umiem**, ale wiem też, że muszę się bardzo skupiać i być uważnym.

Etap 4

Wiem tak dobrze, że **w ogóle się nad tym nie zastanawiam** – wszystkie czynności są zsynchronizowane, nie muszę przypominać sobie co chwila, co powinienem zrobić.



### Daj sygnał – zacznij rytuał

Pamiętasz naszą pierwszą lekcję o nawykach?

Pierwszy jest sygnał. Nasz mózg zachowuje się jak pies – lubi się uczyć, ale często jest rozproszony, żeby był grzeczny i posłuszny. Musisz dawać mu zadania i nagradzać za dobre wykonanie. To się nazywa warunkowanie. Możesz nauczyć swój mózg, że zawsze, kiedy bierzesz się do lekcji to robisz sobie ulubioną herbatę w ulubionym kubku. Po jakimś czasie, kiedy wyciągniesz swój ulubiony kubek z szafki, Twój mózg będzie wiedział: „Aha, teraz bierzemy się do pracy!” i nie będzie protestował.

Znani ludzie i ich rytuały:

**J.K. Rowling**, autorka serii książek o Harrym Potterze, ma codzienny rytuał w postaci długiego spaceru. Uważa, że spacer na świeżym powietrzu pomaga jej w procesie twórczym i inspiruje do pisania.

**Dalajlama**, duchowy lider Tybetu, praktykuje codziennie medytację i modlitwę. Jest to dla niego rytuał, który pozwala mu na rozwijanie wewnętrznego spokoju, zapewnia zdrowie psychiczne i duchowe, oraz rozwija empatię i miłość do innych.

**Piłkarz Cristiano Ronaldo** słynie z intensywnych rutyn treningowych i dbania o swoje ciało. Jego rytuał obejmuje codzienne treningi na siłowni, ćwiczenia na płycie neuromobilizacyjnej, krioterapię, a także specjalistyczne posiłki i sen o określonych porach dnia.