



**Magiczny
Kraków**

Szkoła Podstawowa nr 10 im. Marii Skłodowskiej-Curie - wizyta w instytucji

2024-04-22

#Ogarniamżycie to kolejna fantastyczna inicjatywa, w którą zaangażowali się uczniowie z naszej szkoły. W ramach projektu wydział Edukacji Miasta Krakowa i Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna nr 2 umożliwili nam wizytę i zapoznanie się z działalnością jednej ze wspierających projekt Instytucji. W wyniku losowania otrzymaliśmy możliwość odwiedzenia i zainspirowania się tym, co dzieje się u jednego z partnerów. 4 marca 2024 r. klasa 7a miała przyjemność uczestniczyć w warsztatach uważności muzycznej. Instytucją, która nas gościła był Klub Mirage Ośrodka Kultury Kraków- Nowa Huta mieszczący się na Osiedlu Bohaterów Września 26.

Klub Mirage prowadzi swoją działalność na rzecz społeczności lokalnej już od 30 lat. Tradycja połączona z nowatorskim podejściem, pomysłowością i wielkim sercem wspierającym wszystkie grupy wiekowe poczynając od dzieci a na seniorach kończąc - tak w jednym zdaniu moglibyśmy określić określić to co dzieje się w Klubie Mirage.

Po miłym powitaniu rozpoczęły się zajęcia warsztatowe. W dzisiejszych czasach młodzi ludzie mierzą się z coraz większym stresem i odczuwaniem lęku, utrudnione są także relacje społeczne, które w większości przekierowywane są to świata internetu. Tym bardziej, warsztaty były cenne, gdyż mieliśmy okazję wykonywać ćwiczenia będące elementami treningu umiejętności społecznych. Ćwiczenia z ruchu kreatywnego i muzykoterapii dały nam możliwość pokazania naszych emocji, wywołały niekontrolowany wyrzut endorfin, a co za tym idzie śmiechom i radości zdawało się nie być końca. Każde z ćwiczeń odbywało się w przyjaznej i bezpiecznej atmosferze, w przestrzeni gdzie czuliśmy się bardzo komfortowo. Nikt nikogo nie oceniał - cieszyliśmy się tym co jest tu i teraz, docenialiśmy to, że możemy na chwile skupić się tylko na naszej uważności i oddechu. Nie wszystkie ćwiczenia były proste, w niektórych musieliśmy przełamywać nasze granice - patrzenie w oczy przez 1 drugiej osobie wcale nie jest banalnym zadaniem. Wyciszaliśmy się ćwicząc spokojny oddech, słuchając relaksującej muzyki i pojedynczych dźwięków. Głównym celem było wzmacnianie umiejętności radzenia sobie z emocjami, redukcja stresu. Czas spędzony w Klubie Mirage był dla nas bardzo cenny. To była cudowna podróż przez oddech, dźwięk i ruch. Cudowna podróż w przemiłym towarzystwie, które zainspirowało nas do stworzenia naszego konkursowego projektu. Bardzo dziękujemy.