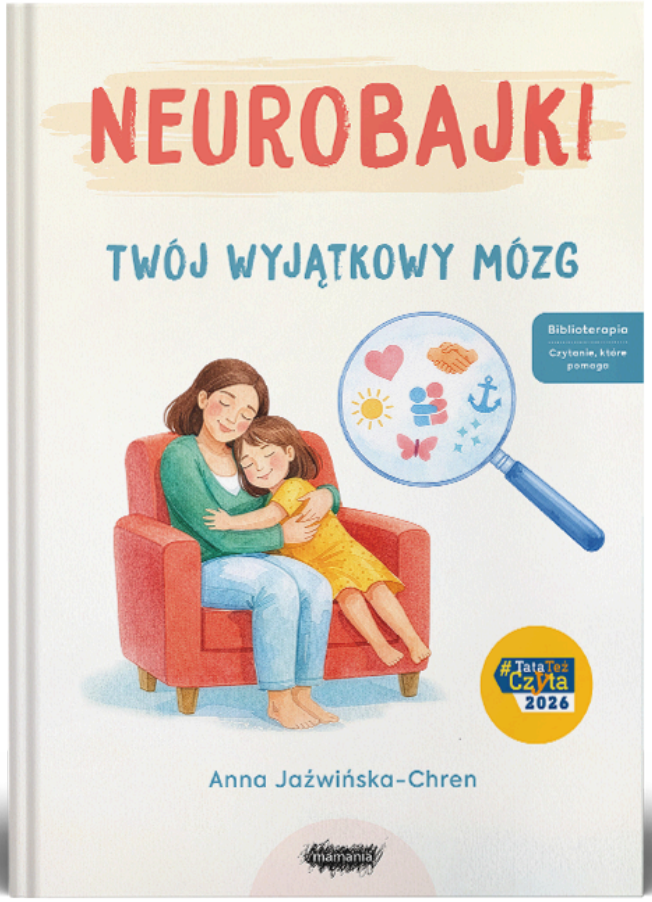
Neurobajki. Twój wyjątkowy mózg
Anna Jaźwińska-Chren



Detektywi sygnałów - o wielkiej mocy nerwu błędnego
Martyna Kądzioła, Wydawnictwo Mamania

*szkoła podstawowa kl. I-III

Scenariusz zajęć przygotowany na podstawie książki „Neurobajki. Twój wyjątkowy mózg" z wykorzystaniem ćwiczeń zaproponowanych przez autorkę - Annę Jaźwińską-Chren.

Cele:

- zapoznanie dzieci z pojęciem nerwu błędnego jako „wewnętrznego sygnalizatora" i „nerwu terapeuty",
- przedstawienie sposobów reakcji układu nerwowego (zamrożenie, walka lub ucieczka, bezpieczeństwo), oraz nauczenie rozpoznawania sygnałów, które docierają do ciała.
- przedstawienie prostych technik samoregulacji (stymulacji nerwu błędnego).

Warunki techniczne:
Liczba uczestników: ok. 20 osób
Wiek uczestników: 6-9 lat
Miejsce zajęć: sala szkolna, biblioteka
Czas trwania: 45-60 minut

Treści przekazywane:
- zrozumienie własnych reakcji ciała
- sposoby radzenia sobie z emocjami

Metody pracy:
- praca z tekstem
- praca plastyczna
- rozmowa kierowana
- aktywności ruchowe

Formy pracy:
- indywidualna
- zespołowa

Literatura:
Jaźwińska-Chren A., *Neurobajki. Twój wyjątkowy mózg*, Warszawa: Mamania, 2026.

Materiały do zajęć:
- tekst książki “Neurobajki. Twój wyjątkowy mózg”
- szablon sygnalizatora świetlnego do kolorowania (dla każdego uczestnika)
- kredki; w szczególności czerwona, zielona i żółta

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie
Zajęcia rozpoczynają się w kręgu. Prowadzący wyjaśnia pojęcie nerwu błędnego - najdłuższego nerwu w naszym ciele, który reguluje ludzkie emocje, więzi społeczne i reakcje na strach.

Aby dzieci zapamiętały, gdzie mieści się w ciele człowieka, prowadzący przeprowadza ćwiczenie: dzieci rysują palcem na sobie trasę nerwu: zaczynają od głowy (pień mózgu), schodzą przez szyję, klatkę piersiową, aż do brzucha.

Prowadzący wyjaśnia, że nasz układ nerwowy jest jak marynarz z lunetą, który nieustannie sprawdza czy jest bezpiecznie, komfortowo, a może coś wymaga uwagi? To on decyduje, jakie światło zapali się na naszym wewnętrznym sygnalizatorze.

2. Czytanie neurobajki: ***Wewnętrzny sygnalizator. Neurobajka o nerwie błędnym***
Po lekturze można zadać pytanie dzieciom: *Jak myślicie, dlaczego Zosia nie mogła się zatrzymać chociaż mama ją wołała?*

3) Praca manualna; kolorowanie sygnalizatora

Dzieci otrzymują szablony. Prowadzący omawia każdy kolor, przypisując do niego reakcje ciała i emocje:

- **Zielone światło (Bezpieczeństwo):** Stan, kiedy czujemy spokój i chęć do zabawy. Burza mózgów: Co pomaga nam włączyć zielone? (np. przytulenie, spacer, zabawa z psem).
- **Żółte światło:** Reakcja „walcz lub uciekaj”. Serce bije szybciej, mięśnie się napinają, możemy czuć złość lub strach. Burza mózgów: Kiedy nasz marynarz włącza żółte światło? (np. sprawdzian, nowa sytuacja).
- **Czerwone światło (Zamrożenie):** Stan unieruchomienia. Czujemy się jak „lodowa rzeźba”. Burza mózgów: Kiedy czujemy wewnętrzne zamrożenie?

4) Świetlny trening (10 minut)

Świetlny trening to zabawa ruchowa pozwalająca dzieciom rozpoznać, które światło akurat zapalił ich wewnętrzny sygnalizator. Dzieci poruszają się swobodnie po sali reagując na hasła:

- **„Zielone!”** - powolne maszerowanie, głębokie wdechy, kołysanie się.
- **„Żółte!”** – zatrzymanie, poszukiwanie alarmów poprzez zrobienie z rąk lunety i rozglądanie się przy jednoczesnym tupaniu nogami (gotowość organizmu do „sprawdzenia sytuacji” i ewentualnej ucieczki lub działania).
- **„Czerwone!”** – Dzieci zastygają w bezruchu jak lodowe rzeźby.

5) Sposoby na to, aby nerw terapeuta zapalał wyłącznie zielone światło

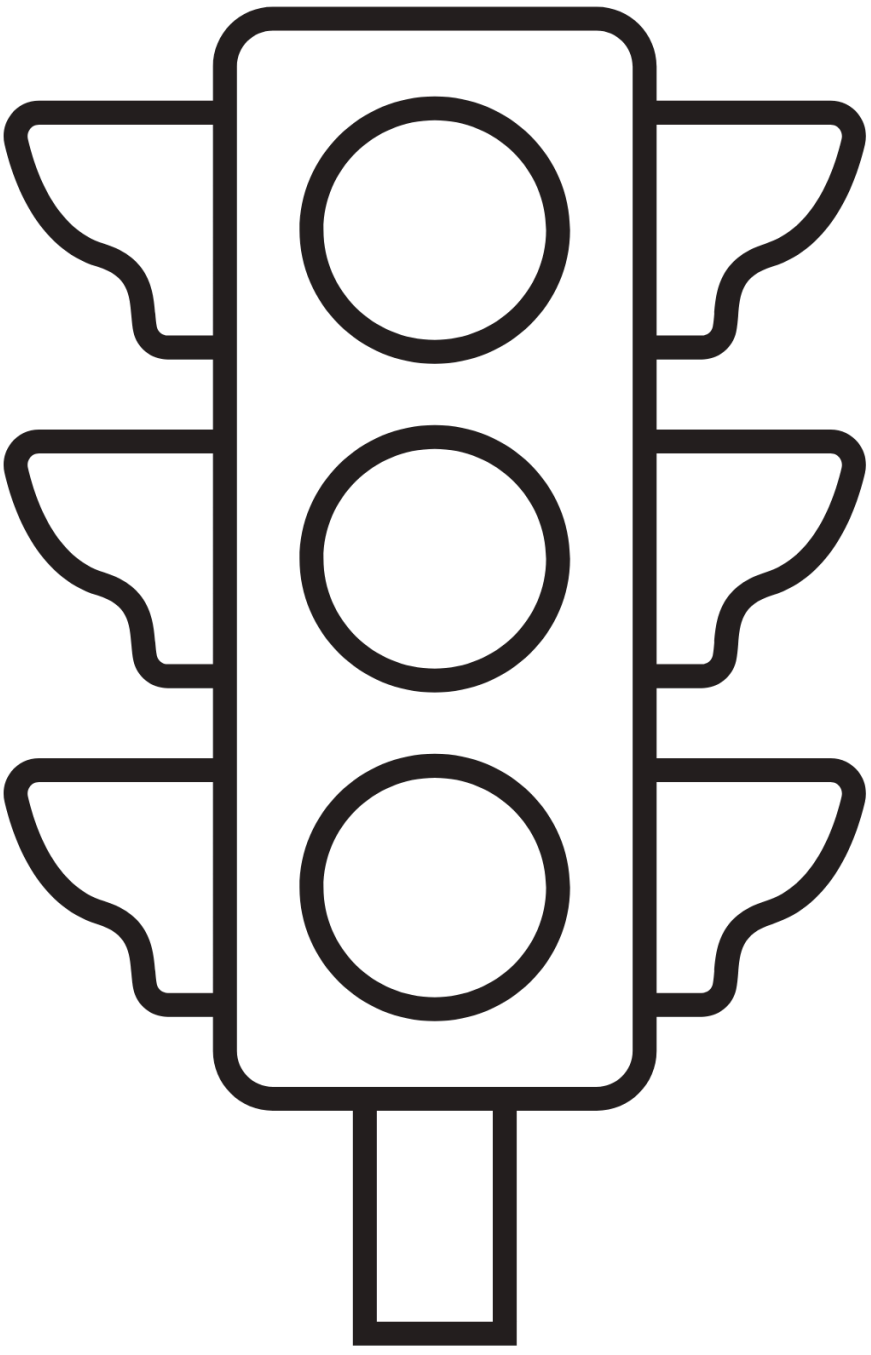
Prowadzący wyjaśnia , że możemy „oszukać” nasz mózg i pomóc mu wrócić do zielonego światła poprzez stymulację nerwu błędnego, zwanego „nerwem-terapeutą”. Wspólnie z dziećmi można wykonać ćwiczenia zaproponowane przez Annę Jaźwińską-Chren:

- Głębokie i powolne oddychanie (każda czynność powinna być wykonywana licząc do 4);
  - wdech nosem,
  - przytrzymywanie powietrza,
  - wydech nosem,
  - wstrzymanie na końcu wydechu.
- Mantrowanie długiego dźwięku „om”

Dodatkowo prowadzący podaje więcej wskazówek, jak można ćwiczyć nerw błędny: przemycie twarzy chłodną wodą, przytulanie z bliską osobą, śpiewanie czy krótkie medytacje.

6) Podsumowanie zajęć

Prowadzący tłumaczy, że kiedy robimy to, co sprawia nam przyjemność zapraszamy do naszego wnętrza pozytywne emocje, a to zawsze zwiększa napięcie nerwu błędnego i sprawia, że czujemy się silniejsi i mamy więcej energii. Ważne jest, aby umieć rozpoznawać i przyporządkować do koloru na sygnalizatorze sygnały wysyłane przez układ nerwowy. Dzięki ćwiczeniom „nerwu-terapeuty” mamy umiejętność by pomóc ciału wrócić do koloru zielonego, kiedy sytuacja jest już bezpieczna.



Załącznik 1. Sygnalizator świetlny do kolorowania