

1.4. Mindfulness kratke vježbe za djecu

Cilj: uspostava ravnoteže tijela i uma kao osnove samopouzdanja i samopoštovanja

Očekivani ishodi: poboljšanje pažnje, koncentracije i pamćenja te opuštanje u situacijama koje učenici percipiraju stresnim.

Potreban materijal: priručnik

Opis:

Tjelesno vježbanje pomaže ojačati naše mišiće i tijelo. Mindfulness je vještina koja pomaže da naš mozak bude zdrav i jak. Mindfulness znači usmjeriti svoju pažnju prema nečemu i primjećivati sve što se događa upravo sada, iz trenutka u trenutak. Pažnju možemo usmjeriti prema okolini koristeći naša osjetila (vid, sluh, dodir, miris i okus) ili našim unutarnjim stanjima (osjeti u tijelu, misli i osjećaji u umu). Kada svu svoju pažnju usmjerimo na nešto, tada detaljnije, jasnije, punije primjećujemo trenutno iskustvo – bilo okoline (stvari koje vidimo, čujemo, dodirujemo, mirišimo i možemo okusiti) ili naših misli, osjećaja i senzacija u tijelu. Mindfulness uključuje znatiželju prema onom što se događa upravo sada, kao i otvorenost i prihvaćanje trenutnog iskustva bilo onogodno ili neugodno. To je suprotno on stanja kad radimo više stvari odjednom i to automatski, kao da smo na autopilotu – naše tijelo radi jednu radnju, a naš um je negdje drugdje te ili misli o prošlosti ili brine o budućnosti. Kao što oblikujemo naše mišiće tijela kada idemo u teretanu ili na sport, tako možemo oblikovati i usmjerenu pažnju redovnom primjenom vježbi koje se zovu mindfulness. Svega nekoliko minuta dnevno može učiniti veliku razliku za tvoj mozak. Zato odvoji malo vremena za mindfulness svaki dan, i tvoj mozak će ti biti zahvalan.

Izvor: brošura Poliklinike za zaštitu djece i mladih grada Zagreba,
<https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/besplatna-brosura-kratke-vjezbe-mindfulnessa-za-djecu-za-prepoznavanje-i-kontrolu-neugodnih-osjecaja-i-ponasanja/>