

## PRILOG 8. Vježbe za usmjeravanje pažnje

**Napomena** Nikad nemojte siliti dijete da radi vježbu za usmjeravanje pažnje. Uvijek koristite zvončice za početak i kraj vježbe.

### 1. Disanje

Recite djeci da udobno sjednu ili (još bolje) legnu s rukama uz tijelo.

Uputa za djecu:

*Udobno sjednite ili legnite.... Udahnite i izdahnite... Dublje udahnite i izdahnite... Udahnite i pratite svoje disanje... Osjeti gdje zrak ulazi, a gdje izlazi?*

*Osjeti zrak u svojim plućima.*

*Stavi ruku na trbuh... Možeš li osjetiti kako trbuh diše? Kad udahneš, trbuh se širi, a kad izdahneš, smanjuje.*

*Sad neko vrijeme samo mirno leži i prati svoje disanje.*

*Ne obraćaj pozornost na misli koje ti prolaze glavom, samo diši i prati svoje disanje.*

Kad vježba završi, možete reći djeci da koriste vježbu disanja kad god osjete da trebaju biti svježiji, kad ih je nešto uznemirilo, itd. Disanje je način dolaženja u vezu sa samim sobom, uzemljivanja.

### 2. Disanje

Uputa za djecu:

*Ovo je vježba koja će vam pomoći da pratite i kontrolirate svoje disanje.*

*Sjednite i udobno se namjestite. Dok dišemo, hladni zrak ulazi kroz nos, a topli zrak izlazi kroz usta. Kad udišete na nos, polako recite u sebi „Jedan“, kad izdišete na usta ponovo recite u sebi „Jedan“. Sada idemo dalje. Udahnite i polako recite u sebi „Dva“. Ponovno izdahnite i opet recite u sebi „Dva“.*

*Dišite kao što uvijek dišete.*

*Stavite ruku na trbuh da vidite kako se on diže i spušta dok dišete.*

### 3. Opuštanje

Recite djeci da udobno sjednu ili (još bolje) legnu s rukama uz tijelo.

Uputa za djecu:

*Udobno sjednite ili legnite. Udahnite i izdahnite nekoliko puta dok ne osjetite kako vam se disanje smiruje... Osjetite kako vam zrak ulazi kroz nos, puni glavu zrakom i kako izlazi.*

*Kad ponovo udahnete, osjetite kako cijelo tijelo diše.*

*Dišite neko vrijeme i pustite da vas disanje opusti. Sada zamislite da ste na nekom mjestu koje volite, gdje se osjećate udobno. To može biti krevet, plaža ili soba.*

*Potpuno ste opušteni na tom mjestu. Kako ono izgleda? Miriše li na nešto?*

*Osjećate li još nešto na tom određenom mjestu?*

*Kad ste na tom mjestu, obratite posebnu pozornost na svoje tijelo. Vidite svjetlo koje se pojavljuje.... Kakve je boje svjetlo?... Svjetlo se spušta i omotava vas u sebe... Uronjeni ste u svjetlo koje vam pomaže da se osjećate opušteno i smireno.*

*Opušteni ste i svjesni svega. Osjećate li nešto posebno u svojem tijelu? Primjećujete li nešto posebno? Što god primijetili, recite sebi: „Sada je baš ovako i to je u redu.“ Čak i ako vam je glava puna misli, i to je u redu. Zamislite da su vaše misli kao oblaci koji prolaze nebom. Nebo je kao vaš um, on je uvijek tu, a misli dolaze i prolaze baš kao i oblaci. Čim naiđe nova misao, pogledajte je i pustite da prođe. Kada naiđe sljedeća, učinite isto – baš kao što činite kad gledate oblake na nebu.*

Ostavite djecu da neko vrijeme mirno leže i dišu.

*Udahnite i izdahnite nekoliko puta i otvorite oči kad ste spremni za to. I vratite se u ovu sobu.*

#### **4. Skeniranje tijela**

Recite djeci da udobno sjednu ili (još bolje) legnu s rukama uz tijelo.

Uputa za djecu:

*Udahnite nekoliko puta i pratite svoje disanje. Obratite pozornost kako se trbuh širi i skuplja. Što se događa s glavom? Prvo usmjerite pozornost na čelo... Osjećate li nešto, bilo kakvu napetost ili nešto drugo?*

*U redu je ne osjećati ništa, isto kao što je u redu osjećati to što osjećate.*

*Sada se usredotočite na oči – ima li nekih posebnih osjećaja ili napetosti?*

*Pređite na uši i usta.*

*Sada se usredotočite na cijelu glavu i vrat; jeste li opušteni ili imate neke druge osjećaje?*

*Pratite disanje i dalje, osjetite zrak u prsima i trbuhu – kakav je osjećaj?*

*A sada pošaljite zrak u ramena i leđa – osjećate li što?*

*Neka vam misli dolaze i odlaze kao oblaci na nebu, vaš um je nebo, a misli su oblaci, primijetite ih i pustite da prođu. Osjetite trbuh i donji dio leđa, i dišite. Osjetite svoje ruke koje se odmaraju, obje istovremeno. Osjetite svoje šake i sve prste.*

*Osjetite svoju stražnjicu na stolici ili podu.*

*Postanite svjesni svojih bedara, koljena i potkoljenica.*

*Prijeđite na oba stopala i nožne prste. Osjećate li u njima neku napetost? Osjećate li bilo gdje napetost?*

*Primjerice, ako imate napetost u ramenima možete se pretvarati da udišete i izdišete kroz ramena i vidite događa li se još nešto.*

*Prije nego što završimo s pregledavanjem tijela, “oživite” šake, mičite prste na rukama i nogama, mrštite se. Udahnite nekoliko puta i otvorite oči.*

#### **5. Ljubav i brižnost**

Uputa za djecu:

*Udobno sjednite ili legnite. Zatvorite oči i pratite svoje disanje.*

*Sada ćete nekoliko puta u sebi ponoviti neke rečenice.*

*Ja ću ih reći glasno, a vi ih tiho ponovite u sebi:*

*Želim biti sretan/na... Želim biti dobro.... Želim biti zdrav/a... Želim uspjeti ...*

*Želim biti sretan/na... Želim biti dobro.... Želim biti zdrav/a... Želim uspjeti ...*

*Želim biti sretan/na... Želim biti dobro.... Želim biti zdrav/a... Želim uspjeti ...*

*Sada poželi isto prijatelju ili prijateljici koja je pored tebe i reci to u sebi tri puta:*

*Budi sretan/na... Budi dobro... Budi zdrav/a. Želim ti uspjeh u životu.*

Napravite pauzu da to djeca mogu učiniti.

*I ja vama želim da budete sretni, da budete dobro, da ste zdravi i uspješni.*

*I ja vama želim da budete sretni, da budete dobro, da ste zdravi i uspješni.*

*I ja vama želim da budete sretni, da budete dobr, da ste zdravi i uspješni.*

*Sada zaželi isto svojoj obitelji ili nekom drugom tko ti je važan. Izgovori rečenicu u sebi i zamisli da ju govoriš toj osobi. Reci joj to tri puta.*

Ova vježba može se varirati na mnogo načina primjerice, možete misliti na bolesnoga prijatelja, životinju i tako dalje. Također, jedanput možete uputiti samo jednu želju, drugi put drugu itd.

## 6. Ljubav i brižnost

Uputa za djecu:

*Ova se vježba zove **Ljubav i brižnost**. Svatko od nas to ima u sebi.*

*Sjednite ili ležite – važno je da vam je udobno. Što god osjećate, u redu je. Možda ste umorni, možda ste zabrinuti, možda veseli... Sve je u redu.*

*Napravite mjesta u vašim mislima i srcu.*

*Pratite svoje disanje. Osjetite zrak kako ulazi i izlazi kroz nos. Ništa nemojte mijenjati, neka bude tako kako je.*

*Ako vam za vrijeme ove vježbe nešto bude preteško – vi samo dišite i ne morate raditi ono što se kaže. Ako se predomislite, možete se opet uključiti u vježbu.*

*U ovoj vježbi ponavljamo sami sebi četiri rečenice. Vi ih možete zamijeniti za neke druge ako su vam one draže i olakšavaju vam da osjećate ljubav i brižnost.*

*Možda će vam se činiti čudnim u početku i malo mehanički ili nećete osjećati ništa. Mogli biste također osjećati da vam se ne da. Što god osjećali, budite strpljivi i budite nježni prema sebi. Možete li prihvatiti da vam je tako kako je sada?*

*Osjetite zrak oko svojega srca i prsa i oslušajte. Kad ste spremni, sjetite se nekog uz koga je lako osjećati ljubav i brižnost. To može biti netko koga ste prije poznavali ili netko tko vas je poticao ili davao bezuvjetnu ljubav. Mislite na tu osobu. Sad joj recite u sebi:*

*Osjećaj se sigurno.*

*Budi zdrav/a.*

*Budi sretno.*

*Budi dobro.*

*Kad ste spremni, ostavite tu osobu i obratite pažnju na sebe i osjetite da ste i vi vrijedni ljubavi i recite sebi:*

*Osjećaj se sigurno.*

*Budi zdrav/a.*

*Budi sretno.*

*Budi dobro.*

*Što god osjećate, u redu je. Želite osjećati ljubav i nježnost. Budite svjesni da se to može promijeniti s vremenom i ako vježbate. Probajte još jednom i zapamtite ako osjetite otpor u sebi.*

*Osjećaj se sigurno.*

*Budi zdrav/a.*

*Budi sretno.*

*Budi dobro.*

*Sada usmjerite pozornost na nekoga tko vam je blizak. To može biti član obitelji. Brat, teta...Mislite na dobre stvari kod te osobe. Zamislite ju pred sobom i recite joj u sebi:*

*Osjećaj se sigurno.*

*Budi zdrav/a.*

*Budi sretno.*

*Budi dobro.*

*U svakom trenutku postoji mogućnost da produbimo odnos s drugima. Ako vam misli bježe, samo zapamtite na što ste pomislili i nastojte ljubav i brižnost upotrijebiti za sebe. Sad se sjetite neke osobe koju niti volite niti ne volite, nekoga koga ste sreli možda jednom. Ovo nekima može biti teško. Nemojte prosuđivati. Samo se osvrnite ne želju te osobe da bude sretna poput vas. Recite joj:*

*Osjećaj se sigurno.*

*Budi zdrav/a.*

*Budi sretno.*

*Budi dobro.*

*Pogledajte što se sada dogodilo, a da niste očekivali osjećaj ljubavi. Vaše je srce dobilo nešto za sebe. Dajte si za pravo da osjećate to što osjećate.*

*Sad se usredotočite na sva živa bića na svijetu. Počnite s onima koji su oko vas. Prvo s onima koje poznajete, a zatim s onima u drugim krajevima koji su na mnogo načina slični, ali i drukčiji od nas. Oni su se baš kao i vi, jednom rodili i jednom će umrijeti. Zamislite ih ispred sebe. Nastavite tako da uključite svako živo biće na zemlji, u moru, na nebu, po cijelom svijetu. Recite i njima:*

*Osjećaj se sigurno.*

*Budi zdrav/a.*

*Budi sretno.*

*Budi dobro.*

*Osjećaj se sigurno.*

*Budi zdrav/a.*

*Budi sretno.*

*Budi dobro.*

*Osvijesti kako si sada i što se događa kad ovo želiš:*

*Osjećaj se sigurno.*

*Budi zdrav/a.*

*Budi sretno.*

*Budi dobro.*

*Završi tako da se vratiš na sebe. Osjeti svoje tijelo.*

*Osjećaj se sigurno.*

*Budi zdrav/a.*

*Budi sretno.*

*Budi dobro.*

*Zapamti kako se sad osjećaš.*

*Kad ste spremni, vratite se u sadašnji trenutak i dozvolite sebi da budete upravo ono što jeste, to je pokazivanje ljubavi i brižnosti prema sebi. Radeći to malo pomalo naučit ćete osjećati ljubav i brižnost. Moglo bi biti teško u početku, ali važno je primijetiti gdje ti je lakše osjećati ljubav i brižnost. Nađi snagu u tome.*

## 7. Napetost i opuštanje

Ovu vježbu ne bi trebala raditi djeca koju nešto boli.

Uputa za djecu:

*Protegnite se i duboko udahnite. Protresite tijelo i dišite tako da puštate zvukove – glasno uzdišite, glasno ispuštajte zrak...*

*Prekrižite ruke tako da zagrlite svoja ramena, prekrižite noge i sve držite stisnuto. Sada sve naglo otpustite i trčite u mjestu, istresajući svu napetost. Možete proizvoditi zvukove koje želite. Ponovite nekoliko puta.*

*Čvrsto zatvorite oči, udahnite i zadržite zrak. Sada izdahnite i opustite lice. Široko otvorite oči, držite glavu mirno i radite velike kružne pokrete očima – kolutajte očima.*

*Stanite tako da su vam stopala malo razmaknuta, savijte koljena, a ruke stavite na leđa iznad stražnjice. Lagano se nagnite natrag i pogledajte očima strop. Pazite da vam glava ne ode previše natrag. Duboko udahnite i zadržite dah koliko dugo možete, zatim izdahnite i opustite se. Osjetite razliku u svojem tijelu.*

## 8. Biti ovdje i sada

Ova vježba usmjerena je na sadašnjost, bez nepotrebnih interpretacija.

Uputa za djecu:

*Ovu vježbu možete raditi dok sjedite, a kada budete uvježbani možete ju raditi bilo gdje. Možete imati otvorene oči, ali ako ih želite zatvoriti, i to je u redu.*

*Sjednite na stolicu, pustite da vaša stopala dodiruju pod, a leđa i ramena neka vam budu opuštena.*

*Budite svjesni svojega disanja. Budite svjesni zraka koji ulazi kroz nosnice i puni vaša pluća...*

*Usredotočite se na to da zrak ulazi u vas sa svakim udahom. To je vaše normalno, uobičajeno disanje.*

*Usredotočite se na svoje disanje bez nastojanja da ga promijenite i pustite da sve ide svojim polaganim ritmom.*

*Budite svjesni svojega opuštenog položaja, položaja vaših ruku, odjeće na vašem tijelu,... Budite svjesni svojih podlaktica i ruku...*

*svojih ramena...*

*svoga lica...*

*vrata...*

*vrha leđa...*

*sredine leđa...*

*svojih prsa...*

*Usredotočite se na disanje za vrijeme tri udisaja... postajete svjesni svojega disanja, polagano, uobičajeno, tiho... Usredotočite se na sadašnji trenutak i na ono što se najvažnije događa s vašim disanjem i tijelom. Obratite pozornost na misli koje se mogu pojaviti... prepoznajte ih ako se pojave... nemojte ih ocjenjivati niti ih slijediti – čak i ako nisu povezane sa sadašnjim trenutkom. Prihvatite ih i onda pustite da odu isto tako kao što su došle. Mislite o njima kao o oblacima koji putuju nebom. Vaš um je nebo, a misli su oblaci koji putuju.*

*Ponovo se usredotočite na svoje disanje, pomicanje prsa i trbuha.*

*Brzo provjerite svaki dio vašega tijela. Svjesni ste sadašnjega trenutka – ovdje i sada. Ovaj trenutak nitko i ništa ne može promijeniti.*

*Potpuno ste svjesni ovoga trenutka bez ocjenjivanja ili objašnjavanja stvari izvan ili unutar vas. Stvari koje postoje, ne mogu pokvariti osjećaj radosti sadašnjega trenutka.*

*U svakom vašem udahu... u svakom pokretu vaših prsa i trbuha ... osjetite svježi zrak koji udišete. Usredotočite se na jednostavnu činjenicu da dišete u ovome trenutku i pustite da misli prolaze kao oblaci na nebu... Ne trudite se da ih promijenite ili izbacite... Polako se vratite u ovu sobu i među stvari oko vas.*

## **9. Usredotočiti se na zvukove u okolini**

Uputa za djecu:

*Sjednite tako da su vam stopala na podu. Nemojte se previše nagnjati – leđa bi vam trebala biti ravna, a ramena opuštena. Budite svjesni položaja tijela i na brzinu provjerite razne dijelove svojega tijela – kao što smo već radili.*

*Sada pazite na svoje disanje – na zrak koji ulazi kroz vaše nosnice. Zrak ulazi kroz nos, puni vaša pluća i izaći će van kroz nosnice. Usredotočite se na zrak koji ulazi sa svakim udahom.*

*Usredotočite se na svoje disanje i nemojte ga pokušavati mijenjati. Zadržite svoj ritam polako, mirno i tiho.*

*Sada se usredotočite na ovaj trenutak misleći samo na položaj svojega tijela i svoje disanje.*

*Dok mislite samo na svoje disanje, pustite da se vaša svijest proširi i da postanete svjesni zvukova iz okoline. Onih koji su blizu i onih koji su negdje daleko vani. Pustite te zvukove da polako dolaze u vašu svijest.*

*Razlikujte ove zvukove, ali nemojte ih pokušavati objasniti. Čujete ih, ali baš vas briga za njihovo značenje. I ako neke misli i slike dođu do vaše svijesti – pustite ih da odu i dalje samo slušajte.*

*Dok je vaša pažnja usmjerena na okolinu, i dalje pazite na svoje disanje... Dok ste svjesni svojega disanja, svjesni ste i svojega tijela.*

*Sada se vaša svijest proširila i možete, ako želite, obratiti pozornost na vanjske zvukove.*

*Ove zvukove razlikujete, ali ih ne objašnjavate. Samo obraćajte pozornost na mjesto odakle dolaze. Pustite da počnu i završe, ako već dugo traju. Sada se vaša svijest bavi zvukovima koje jedva primjećujete – tako da obraćate pažnju na njih i pustite da dođu do vas.*

*Osjećate da je vaša svijest sve više i više otvorena i da nije ograničena samo na ono što se događa blizu vas. Također ste svjesni svojega disanja i svojega tijela. Istodobno ostajete otvoreni za zvukove izvana.*

*Budite nekoliko trenutaka svjesni svojega tijela i svojega disanja i napokon dođite u dodir sa svojim dnevnim aktivnostima, preusmjeravajući vašu pažnju na sadašnji trenutak i svijet oko vas... Još malo ostanite otvoreni za zvukove izvana.*

## **10. Koristi nos umjesto očiju**

Pripremite tri boce mirišljavih trava za svaku malu grupu (npr. lavandu, mentu, kamilicu...). Pustite mirnu opuštajuću glazbu u pozadini, a djeca neka sjede u grupicama od tri ili četiri.

Upute za djecu:

*Zatvorite oči dok stavljam bocu u sredinu svake grupe. Pripremite se i nekoliko puta duboko udahnite.*

*Posegnite rukom prema boci i uzmite malo bilja iz nje. Protrljajte to što ste uzeli među prstima i pomirišite. Prepustite se svijetu mirisa. Kako taj miris utječe na vas? Izaziva li osjećaj „O da” ili „Ne”? Je li miris ugodan ili neugodan?*

*Ponovno pomirišite tako da duboko udahnete, zatvorite oči tako da se možete usredotočiti na miris. Budite mirni i tihi. Je li vam uzbudljivo ili dosadno?*

*O čemu sada razmišljate? Podsjeća li vas miris na nešto? Pokušavate li pogoditi o kojoj biljci je riječ? Što se događa u vašemu tijelu kada osjetite miris? Sviđa li vam se?*

*Možete li dozvoliti da samo na trenutak taj miris bude vaš čitav svijet? Jednostavno budite vrlo mirni i tihi i koristite svoj nos.*

*Neka miris potakne vašu maštu. Uz koji krajolik ide ovaj miris? Kopno? More? Pustinja? Šuma? Druga planeta? Je li to mjesto koje poznajete ili mjesto na koje biste voljeli otići?*

*Idu li neke posebne riječi uz ovaj miris ili iskustvo? Postoje li tri riječi kojima biste mogli ukratko opisati ovaj miris?*

*Pričekajte nekoliko trenutaka i kada ste spremni, otvorite oči.*

*Neka svako dijete ispriča svoje iskustvo.*

### **11. Opuštanje i naprežanje poput zvijezde**

Ovo je jednostavna vježba koja služi za opuštanje duboke napetosti i dobro ju je raditi prije rada u tišini. Koristi se naprežanje koje olakšava opuštanje.

Upute za djecu:

*Ležite na pod i protegnite ruke i noge. Napnite i istegnite svoje tijelo nekoliko puta. Zamislite da ste zvijezda s pet krakova – krakovi su vaše dvije ruke, dvije noge i glava na vrhu. Zamislite da plovite i svjetlucate na jasnom noćnom nebu.*

*Sada stisnite svoju desnu šaku i napnite mišiće desne ruke. Zadržite tako trenutak i pustite.*

*Desno stopalo podignite prema gore i tako napnite mišiće desne noge. Zadržite trenutak i pustite.*

*Sada stisnite svoju lijevu šaku i napnite mišiće lijeve ruke. Zadržite tako trenutak i pustite.*

*Lijevo stopalo podignite prema gore i tako napnite mišiće lijeve noge. Zadržite trenutak i pustite.*

*Napnite svoje lice tako da se namršтите i kažete "X". Zadržite taj izraz lica na trenutak i pustite.*

*Idemo ponoviti vježbu.*

*Sada stisnite svoju desnu šaku i napnite mišiće desne ruke. Zadržite tako trenutak i pustite.*

*Desno stopalo podignite prema gore i tako napnite mišiće desne noge. Zadržite trenutak i pustite.*

*Sada stisnite svoju lijevu šaku i napnite mišiće lijeve ruke. Zadržite tako trenutak i pustite.*

*Lijevo stopalo podignite prema gore i tako napnite mišiće lijeve noge. Zadržite trenutak i pustite.*

*Napnite svoje lice tako da se namršтите i kažete "X". Zadržite taj izraz lica na trenutak i pustite.*

Dajte djeci vremena da leže mirno i potaknite ih da se osjećaju kao svjetlucava zvijezda s puno tihe energije. Recite im da neko vrijeme tako ostanu i da budu svjesni slika koje im dolaze pred oči.

### **12. Moja životinjska snaga**

Pripremite kanu od vreća, jastuka, kartona ili samo označite prostor kanua na podu. Djeca sjede ili kleče na tome mjestu.

Uputa za djecu:

*Idemo na zamišljenu vožnju kanuom prema tajanstvenom otoku.*

*Zatvorite oči, osjetite kako se kanu trese na valovima. Budite jedno iza drugog i držite se. Vozimo se po velikoj vodi i vidimo da se približavamo otoku.*

*Stigli smo. Pričekajte u tišini i gledajte životinju koja se približava.*

*Na otoku je puno prijateljskih životinja. Jedna od njih čeka baš na vas. Uskoro će doći do vas... Budite mirni i opušteni. Gledajte ju kako dolazi, proučite svaki detalj, sprijateljite se s vašom životinjom, mazite ju. Pustite ju posve blizu sebi. To je posebna životinja. Sigurna životinja.*

*Sada će vam životinja dati svoju snagu. Osjetite životinjsku snagu kako prelazi na vas.*

*Sada se životinja oprašta od vas. Govori vam da će uvijek biti s vama i u vama.*

*Zamislite da se krećete kao ta životinja, sjetite se kako se glasa, zamislite da se glasate isto tako.*

*Sada se vratite u kanu, vrijeme je da idemo kući, odgurnite kanu od obale. Osjetite kako opet idemo preko valova. Idemo kući.*

Pitajte djecu da kažu nešto o svojoj životinji i njezinoj snazi.

### **13. Mjehurići od sapunice**

Uputa za djecu:

*Smjestite se udobno i zatvorite oči. Zamislite kako mjehurići od sapunice plove oko vas. Iznad glave su vam i u svakom od njih je jedna misao, osjećaj ili slika. Pogledaj u prvi mjehurić koji se diže – što ti kaže? Poslušaj i pusti ga. Sada pogledaj drugi mjehurić: što on kaže. Zapamti to i pusti ga da polako otplovi. Nastavite promatrati ostale mjehuriće koliko dugo to želite i zapamtite što vam kažu...*

*Kad ste spremni, otvorite oči i recite kako se osjećate.*

### **14. Tajne stvari**

Neka djeca sjednu u krug. Jedno dijete zažmiri. Tomu djetetu dajte neki predmet koji treba minutu ili dvije držati iza leđa. Uzmite predmet i recite djetetu neka ga opiše, ali ne smije reći što je to. Zadatak je opisati teksturu, oblik, veličinu, površinu, kakav miris možda ima, kakav je osjećaj držati ga, itd. Kad dijete završi opisivanje "svojega" predmeta, druga djeca pogađaju što je ono držalo u rukama. Dijete koje je držalo predmet također može pogađati, ali tek na kraju. Pokažite djeci predmet. Vježba se nastavlja dok sva djeca ne opišu neki predmet.

Korisna web stranica:

<http://kidsrelaxation.com/>



BILJEŠKE:





Tjedan za tjednom djeca su dolazila iščekujući da će nastaviti tamo gdje su Zelda i Sherlock stali! Aktivnosti su išle jako dobro, zabavno i uzbudljivo. Bilo je zanimljivo gledati kako djeca "rastu". Nema zlatnog recepta za razvoj otpornosti u djece, ali sigurna sam da je ovaj kurikulum dobar način.

**Učiteljica**

Naučio sam da prepreka može postati prilika.

Naučila sam kako se smireno ponašati i da se ne ljutim na druge.

Program mi se svidio jer smo učili kako misliti na pozitivan način.

**Učenici osnovne škole**

RESCUR se temelji na širokom znanju praktičara i istraživača. Materijali su pažljivo osmišljeni kako bi bili privlačni i približili se unutarnjem svijetu djeteta kroz priče, glazbu, poeziju, glumu i umjetnost, koristeći pritom različite i maštovite načine poput usmjeravanja pažnje, pričanja priča, crtanja, stripova, različitih aktivnosti, igranja uloga, aktivnosti kod kuće te, što je najbolje, očaravajućim ilustriranim likovima – Zeldom i Sherlockom. Djeci se nude brojne prilike za istraživanje različitih rješenja svakodnevnih problema i raspravu o složenim društvenim, moralnim i etičkim pitanjima s kojima će se svi susretati u životu, a kroz primjere modela koji demonstriraju snagu otpornosti u suočavanju s nedaćama.

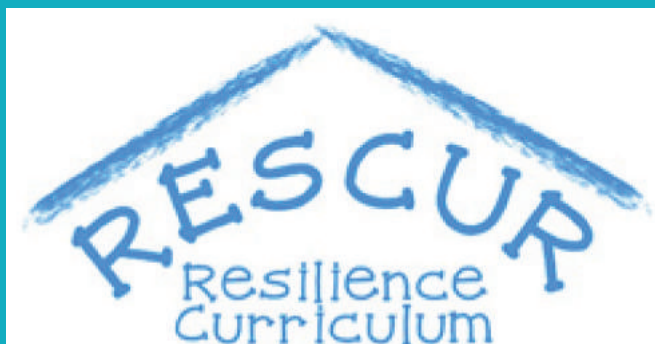
**Prof. Helen Cowie, Sveučilište Surrey, UK**

RESCUR je vrlo obećavajući i svakako nužan odgovor društvenim, kulturalnim i ekonomskim izazovima s kojima se u današnje vrijeme suočavaju mnoga djeca u Europi. Ovaj kurikulum nudi prevenciju i ranu intervenciju koja promiče pozitivna ponašanja, omogućuje akademsko obogaćenje i ističe važnost školovanja i kvalitetnog obrazovanja. Za djecu koji su pod većim rizikom društvenog i akademskog neuspjeha RESCUR pruža „sigurnosnu mrežu“ kako bi se izbjeglo da „propadnu kroz pukotine“.

**Prof. Maria Poulou, Sveučilište u Patrasu, Grčka**

Konačno sveobuhvatan pristup promicanju otpornosti predškolske i osnovnoškolske djece koji je ujedno i kulturalno osjetljiv te koristan u različitim okruženjima. Nakon opsežnog terenskog ispitivanja, teme u sklopu RESCUR-a mogu pomoći svojoj djeci da razviju vještine potrebne za suočavanje s problemima. Štoviše, RESCUR će posebice biti koristan djeci koja odrastaju u nepovoljnom okruženju, pružajući im vještine rješavanja problema i socijalne vještine potrebne da razviju i održe mrežu brige i potpore.

**Prof. Michael Ungar, Sveučilište Dalhousie, Kanada**



[www.rescur.eu](http://www.rescur.eu) [www.um.edu.mt/cres/publications/rescur](http://www.um.edu.mt/cres/publications/rescur)