



Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Kako razvijamo/ohranjamo čuječnost pri otrocih?

Srečanje Zdravje v vrtcu

mag. Maja Bajt, univ. dipl. psih.

NIJZ, Center za preučevanje in razvoj zdravja

Čuječnost

= naravno stanje otroka

Tukaj, sedaj... s tem, kar je.

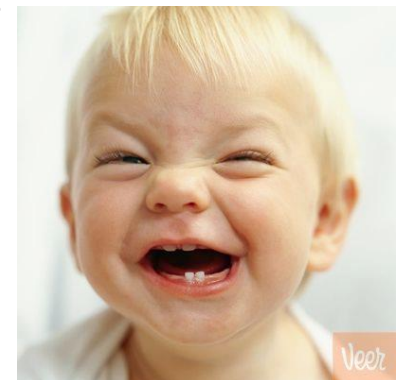
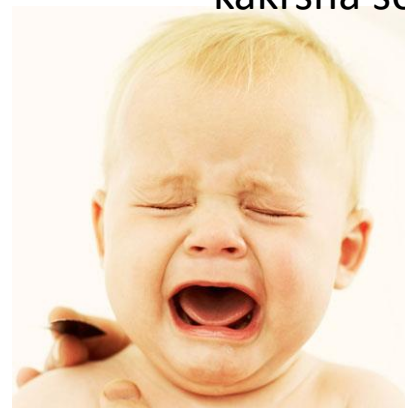


Vsaka izkušnja je nova.



Z vsemi čuti.

Dovolimo čustvom, da so kakršna so.



Kaj se zgodi?

- Z leti izgubljam to lastnost.
- Zahteve družbe: narediti tako kot je zahtevano, ...
- Učimo: skrb za telo (zunanost), dosežki.
- Ne učimo: skrb za um: misli, čustva, odnos do sebe...
- Avtopilot – življenje po seznamu, brez zavedanja.
- OK za določena področja, za področje čustev se ne obnese najbolje.

Zakaj pri otrocih?


1. Krepimo **pozornost/fokus** (izboljšanje pozornosti, spomina, razvoj kognitivnih/izvršilnih/izvedbenih funkcij).
2. Krepimo **sprejemajoče zavedanje lastnega doživljanja** – samozavedanje (kaj in kako čutim?)
3. Razširjamo nabor **spretnosti za spoprijemanje z doživljajsko močnimi in neprijetnimi občutki in razpoloženskimi stanji** (samokontrola, samoobvladovanje, uravnavanje čustev).
4. Zmanjšano doživljanje **napetosti, tesnobe, impulzivnosti**.
5. Večji občutek **mirnosti**.
6. Bolj prijazen odnos do sebe in drugih: **sočutje, empatija**.

Kako in na kakšen način z otroci?

- Krajše vaje, igrivo, sproščeno, na neprisiljen način.
- Pogoste ponovitve.
- Krepitev posameznih elementov čuječnosti: od opazovanja zunanjih zaznav – opazovanja telesnih zaznav (npr. dih, stik s podlago) – misli – čustev...
- Krepitev čuječnosti/zavedanja v vsakodnevnem življenju (vsakodnevna opravila).
- Dober zgled odraslih oseb. Najbolje učimo tisto, kar živimo sami.

NEKAJ PRIMERNIH
NAČINOV

Krepim fokus/pozornost...

- Moja najljubša barva je  .Danes opazujem predmete, ki so v tej barvi...
- Opazim vse ljudi v modri jakni, rdeče strehe, zelene avtomobile...
- Opazujem podrobnosti na sliki, podrobnosti predmetov...
- Opazujem drevesa in njihovo gibanje, spreminjanje barv, svetlobe, vremena, zvezd...

Opazujem zaznave iz okolja...



Vseh 5 čutov...



Opazujem kako je in kaj se dogaja v mojem telesu...



Zaznave v telesu...

Kaj se premika...

Kje se premika...

Kako se čuti...

Koliko lahko, da mi je v redu?

Kaj se v telesu dogaja ob določenem dogodku..?

Igrice za opazovanje telesnih zaznav

- **Kipe delati** (skupine po 5-6)

Učence razdelimo na skupine po 5 ali 6. Poudarimo pomen pozornosti na telo (napetost mišic....). V vsaki skupini določimo otroka, ki meče kipe. Ta prime otroke za roke in jih zasuče naokrog, kolikor more. Učenec obstane tako, kot pristane. Ko metalec naredi vse figure, izbere najlepši kip. Ta postane naslednji metalec.

- **Plesna zabava** (poljubno število)

pripomočki: umirjena glasba

namen: poslušanje, sproščanje

Otroci zaprejo oči in se ob prijetni, umirjeni glasbi premikajo po prostoru tako, kot jim reče učitelj, npr.

hoja naprej, nazaj, plazenje, lazenje, počasno vrtenje ali samo ples po svoje.

- **Simon pravi** (ali katerokoli poljubno ime, za poljubno število otrok)

Če pred navodilom rečemo: “Simon pravi”, morajo učenci to nalogo izvršiti, drugače pa ne.

Tisti, ki se zmoti – izpade. Npr. Simon pravi... pomahaj mi z levo roko, desno oko si pokrij

Desno roko, pomigaj s prsti leve roke, začuti in pomežikni z desnim očesom, z levim komolcem se dotakni desnega kolena, začuti palec na desni roki, začuti jezik v ustih...Zmagovalec je tisti, ki do konca ostane v igri.

- **Pozdravčki v paru** (poljubno število)

Učenci prosto tekajo po prostoru. Pazijo, da se ne zaletavajo med seboj. Če zakličemo: “S hrbtom skupaj!”, vsak hitro poišče partnerja. Partnerja se postavita s hrbtoma skupaj,

stakneta komolca in naredita počep. Potem lahko spet tečeta naprej. Če pa zakličemo: “Z obrazi skupaj!”, se učenca postavita z obrazom drug proti drugemu, primeta se za roke in naredita počep.

Učenci se lahko pozdravijo na različne načine: z boki skupaj, z nožnimi prsti skupaj, z zadnjico skupaj, z lepim pogledom in nasmehom...

Učenci se lahko gibajo na različne načine: skačejo kot kenguru, hodijo kot slon, galopirajo kot konj ...

Povezujem se z svojim dihom...

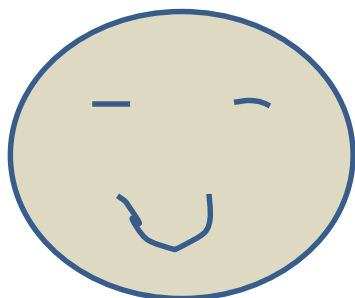


Opazujem gibanje trebuščka...in uspavam igračo.

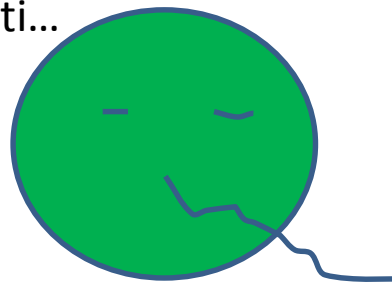
Opazujem svoje počutje, razpoloženje, čustva, misli...



www.clipartof.com · 1192549



Kaj čutim, kje čutim, kako se določeno čustvo občuti...



Kaj razmišljam in čutim ob določenem dogodku?

Razvijam odnos s seboj in drugimi, živim vrednote



Hvaležnost...



Kaj je nekdo lepega storil zame?
Kaj sem jaz storil lepega za nekoga?

Lepi spomini...



Pri tebi mi je všeč...pri tebi cenim...

Prijatelj dneva...

Pošiljamo dobre misli...

Z namero spodbujanja

WITHOUT MINDFULNESS

STIMULUS



REACTION



REACTION...



ustvarjanja izbire

samozavedanja

WITH MINDFULNESS

STIMULUS



MINDFULNESS



RESPONSE



Prijaznega odnosa od sebe...

...in drugih

Hvala!