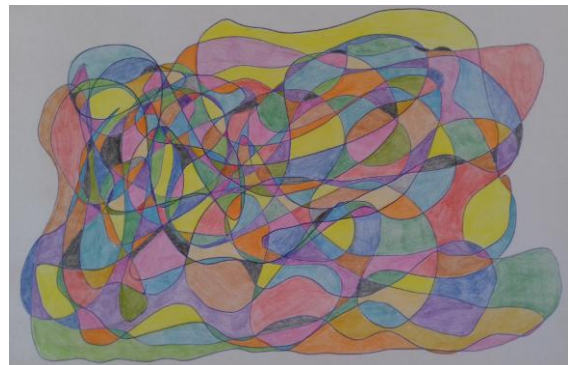


MINUTE ZA ODKLOP

Ko je v glavi vsega preveč in potrebuješ odklop, lahko preprosto le:

- ✦ Zapreš oči in se osredotočiš na svoje dihanje – globok vdih in izdih, globok vdih in izdih, globok vdih in izdih, ...
- ✦ Zapreš oči in se osredotočiš na vse zvoke, ki jih slišiš. Ti jih uspe prepoznati 5, morda več ... slišiš lahko precej tistega, kar drugače sploh ne zaznaš (npr. brnenje hladilnika, tiktakanje ure, ...).
- ✦ Zapreš oči in poslušáš svojo najljubšo glasbo ali pa greš ven in z zaprtimi očmi poslušáš ptičje petje in druge zvoke.
- ✦ Lahko pa z zaprtimi očmi ustvariš tudi posebno umetnino. Potrebuješ pomočnika, ki bo meril čas (1 minuta). Vzameš prazen list papirja in kemični svinčnik. Zapreš oči, v roke primeš kemični svinčnik in na znak tvojega pomočnika začneš risati po listu. Pustiš, da tvoja roka pleše po listu svoj lastni ples. Po izteku ene minute te pomočnik ustavi in prenehaš z risanjem. Na risbi povežeš začetek in konec. Nato pa svojo umetnino še pobarvaš, in sicer tako, da vsako barvico izbereš z zaprtimi očmi in nato pobarvaš z njo, kar želiš. In poglej, kaj je nastalo – prava umetnina.



To je en primer.

Minute za odklop pa lahko tudi podaljšamo. Pomembno je, da povsem zaposlimo možgane z dejavnostjo, ki zahteva drugačen način razmišljanja, ki ne dopušča prostora za utečene misli povezane s skrbmi, strahovi, tesnobo, ...

Na primer:

- ✦ Z igrami z rokami, kot so Kamen škarje in papir, Borba palcev, Under the lady, ...
- ✦ S telovadnimi vajami, ki kombinirajo usklajevanje leve in desne možganske hemisfere, npr. skakanje in odročitev rok - izmenično skačemo z levo in desno roko oz. dvigujemo desno in levo roko. Vaje si poljubno lahko izmišljujemo sami.
- ✦ Z besednimi igrami, kot so papajščina, zgodbe na določeno črko, ...

Uživaj v minutah za sproščanje in odklop od učenja in skrbi.