

Dragi učenci 3. b-razreda.

Naj vam danes predstavim **čuječnost**.

In kaj to je?

Čuječnost (ang. mindfulness) je stanje oz. način **zavedanja svojega doživljanja**.

S čuječnostjo se **učimo svojo pozornost usmeriti na trenutno izkušnjo v danem trenutku**, ob katerem se zavemo svojih misli, telesnih občutkov in zunanjega dogajanja.

Med pomembnejšimi veščinami, ki si jih učenci pridobijo z urjenjem, so uravnavanje svojih čustev, naučiti se biti zbran in kako odreagirati v neprijetnih situacijah, izboljšanje komunikacijskih veščin in biti sočuten. Vpliva na boljše zavedanje sebe in svojih sposobnosti, kako lažje uravnavati stresne situacije, izboljšuje organizacijske sposobnosti ter dvigne nivo optimizma in veselja v razredu. Učenci se začnejo zanimati za svoje misli in čustva. Najpomembneje je, da učencem pomagamo začutiti sedanji trenutek in občutljivost na njihovo dožemanje sedanjosti. Raziskave kažejo, da je redno izvajanje prakse čuječnosti posameznikom pomagalo vzgojiti dolgoročno in globoko izkušnjo notranje mirnosti, dobrega počutja in višjega vrednotenja samega sebe, vključno z zmanjšanjem stresa, tesnobe in depresivnosti.

Pa poskusimo z vajo:

VAJA: POBARVANKA

Trajanje aktivnosti: 7 minut, **Učni pripomočki:** pobarvanke, barvice, meditacijska glasba **Učne oblike:** frontalno, delo v učilnici

Ob barvanju pobarvanke naj se učenci osredotočijo na umirjeno dihanje, naj opazujejo, kako držijo pisalo, kako barvica pušča sled in kakšni zvoki ob tem nastajajo. Ob barvanju predvajamo meditacijsko glasbo in večkrat poudarimo, da naj opazujejo svoje barvanje, da jim misli ne uhajajo drugam.

