



ČUJEČNOST

2. SREČANJE ZDRAVIH ŠOL KOROŠKE REGIJE

Zasnova delavnice:

doc. dr. Helena Jeriček Klanšček

mag. Maja Bajt, univ. dipl. psih.

Izvajalki:

Nina Pogorevc, univ.dipl.soc.

Branka Božank, univ. dipl. soc.del.

Ppt povzet po NIJZ OE Celje

Program srečanja

Uvodni pozdrav

Kaj pomeni biti čuječen?

Seznaiter s čuječnostjo kot načinom spoprijemanja s stresom

Vaje s področja čuječnosti in obvladovanja stresa

Pogovor o implementaciji vsebin s področja duševnega zdravja

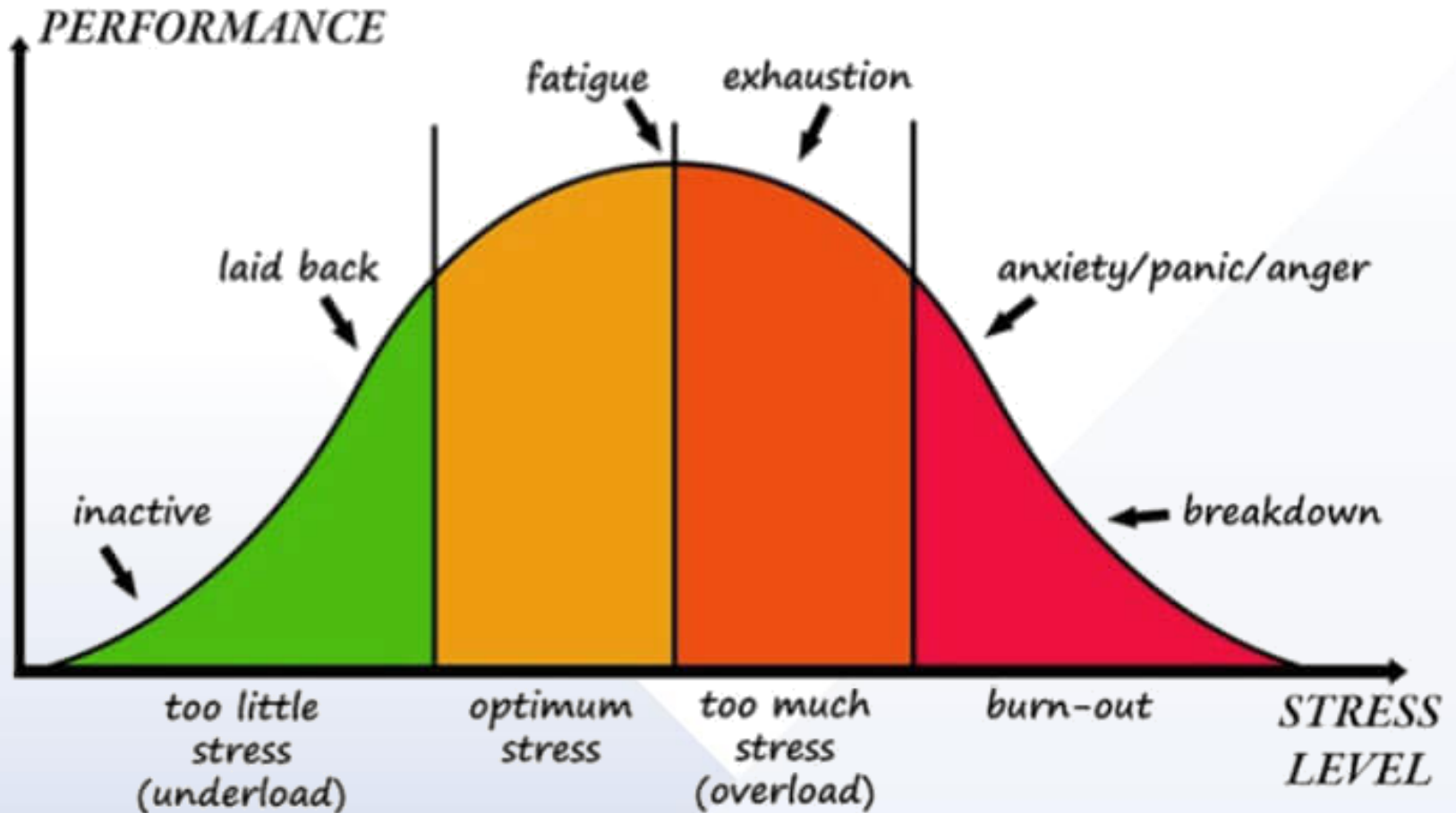
Aktualne informacije v slovenski mreži Zdravih šol

KAJ POMENI BITI ČUJEČEN?

Stresna situacija

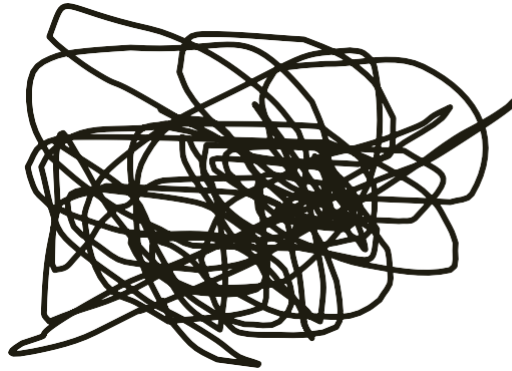


DOBER ALI SLAB



Ali lahko vplivamo na stresno reakcijo? Kdaj?

ŠE PREDEN
NASTANE?



PO TEM, KO
NEKAJ ČASA
TRAJA?



TAKOJ, KO NASTANE?

Predpogoj: Nanjo lahko vplivamo, če se zavedamo, da se pripravlja, ali da se je že sprožila

...

Kako lahko vplivamo na stresno reakcijo?

❑ Še preden nastane

- preprečimo njen nastanek, ustvarjamo pogoje za sproščen, uravnotežen potek dneva, ne preveč vsega, dovolj prostega časa, zdravo živimo, vadimo čuječnost.

❑ Takoj, ko nastane

- dihanje, sprememba perspektive, smeh, trenutek premisleka, pogovor, čuječnost.

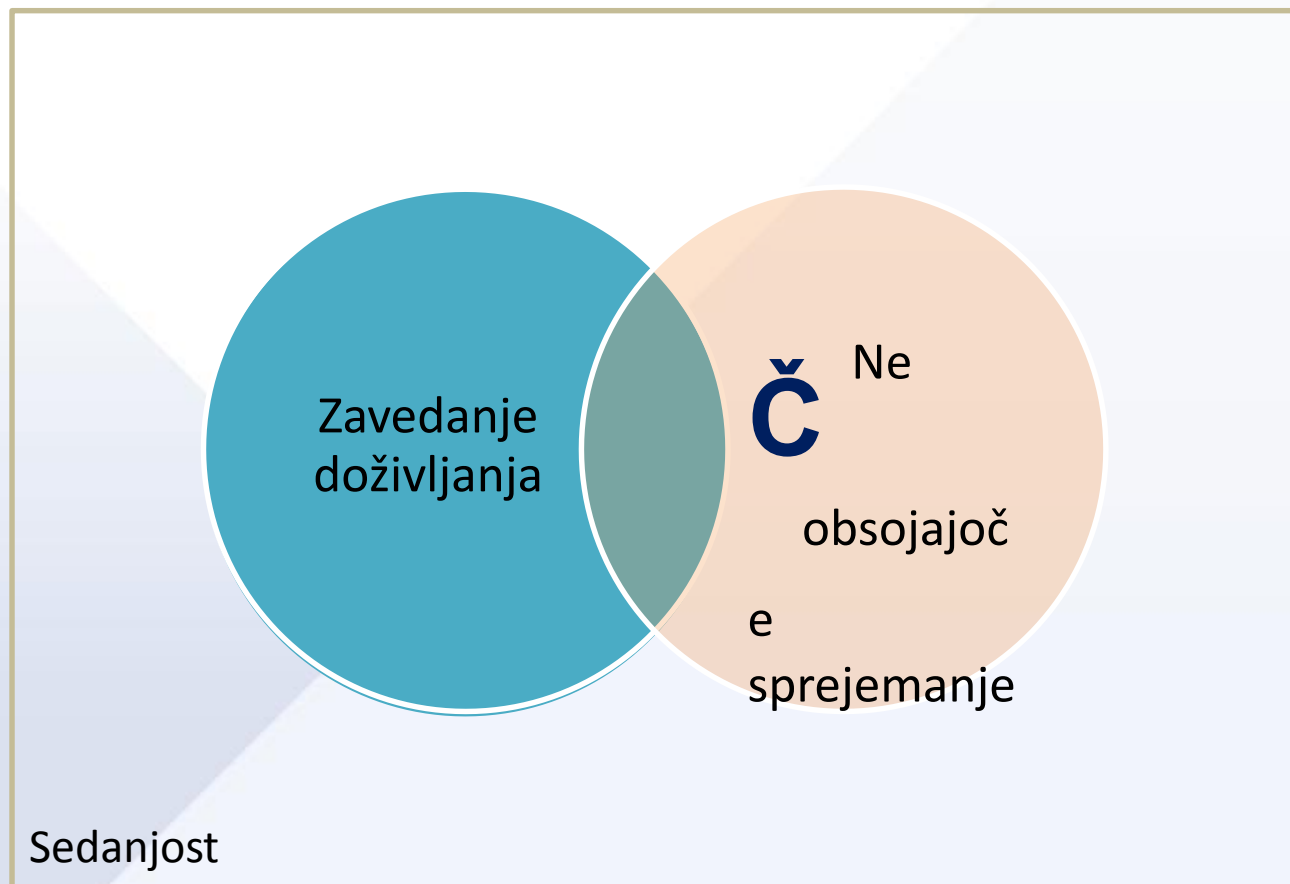
❑ Po tem, ko nekaj časa traja

- tehnike sproščanja, sprememba misli, izražanje čustev, pogovor, gibanje, počitek, čas zase, sproščujoče aktivnosti, čuječnost.

Kaj je čuječnost?

Zavedanje naših misli in občutkov, brez obsojanja, tukaj in zdaj.

Lahko je koristna spretnost ali način življenja.



Kaj je čuječnost?

Teoretična opredelitev

- ❑ **čuječnost** -i ž (e) ~~1. pazljivost, skrbnost, opreznost~~: potrebna je večja čuječnost pred sovražno dejavnostjo; ~~ukaniti čuječnost~~ straže; napeta, neprestana čuječnost **2. čuječe stanje**: utrujen od dolge čuječnosti (SSKJ)

Čuječnost je:

- način zavedanja in usmerjena pozornost na svoje doživljanje
- nekritično sprejemanje tega doživljanja
- kot se poraja tukaj in zdaj

(Jon Kabat Zinn)

Temeljne tehnike

❑ **Formalna tehnika**

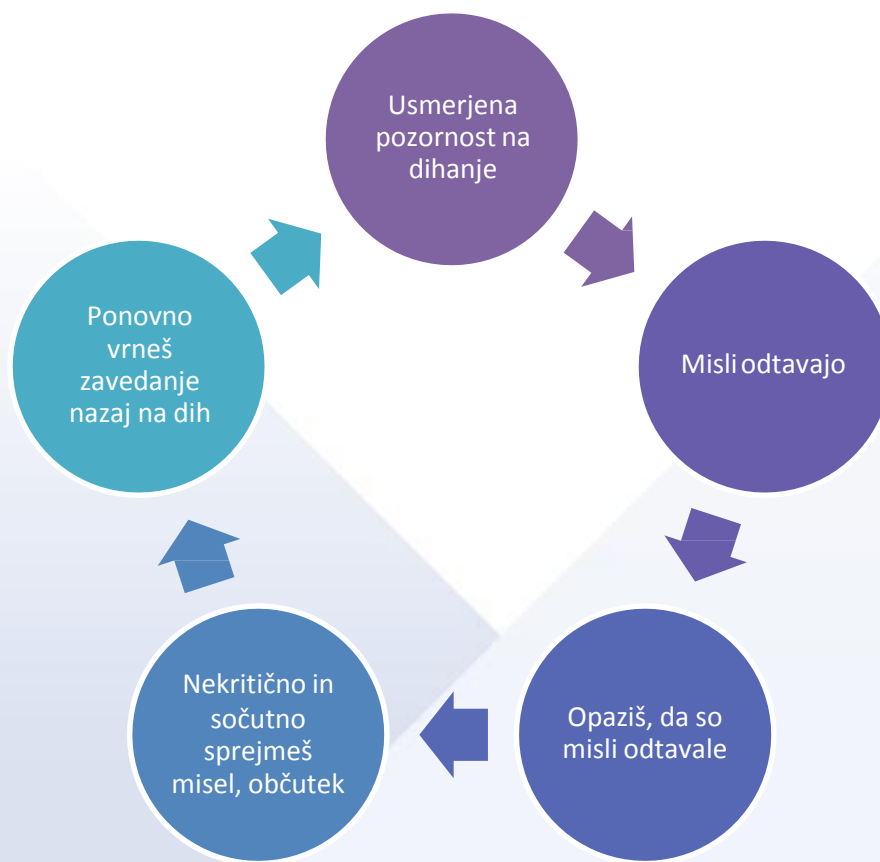
- **Meditacija!**
- Ni religiozna, je metoda miselne vadbe.

❑ **Neformalne tehnike**

- To so vaje, ki jih lahko vpeljemo v naš vsakdan in so primerne za otroke ter mladostnike.
- Temeljno navodilo je, da se tekom rutinskih opravil ustavimo in poskušamo biti „prisotni“v danem trenutku in tako izstopimo iz avtopilota, smo tukaj in zdaj.

Proces izvajanja tehnik

- Osnova tehnik je gojenje pozornosti, zavedanja lastnega občutenja in nekritičnega opazovanja ter sprejemanja, sam proces pa poteka tako:



Primer

Osnove čuječnosti

1. Biti tukaj in zdaj
2. Brez predsodkov
3. Potrpežljivo
4. Prijazno s seboj
5. „Začetnikov um“
6. Z zaupanjem
7. Ne-prizadevajoče
8. Sprejemajoče
9. Opuščajoče
10. Zavezujoče



Namesto, da se borimo z mislimi in občutki, ali se nanje impulzivno odzovemo, se jih sočutno in z zanimanjem zavedamo in jih sprejmemo.

*Pravila/osnove so povzete po knjigi Jona Kabat-Zinna: Katastrofalno življenje

Razvoj čuječnosti

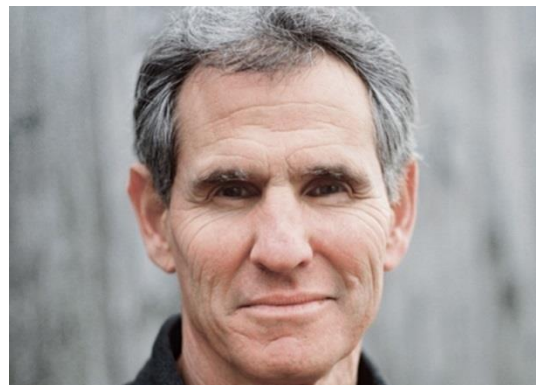
□ IZVOR

- budizem
- druge religiozne in filozofskih tradicije

□ DANES

- Čuječnost je univerzalni fenomen in je neodvisen od različnih duhovnih, filozofskih, religioznih nazorov.
- Cilj čuječnosti je povečana pozornost na doživljanje v sedanjem trenutku in ne višje zavedanje.

Razvoj čuječnosti



□ Biolog Jon Kabat Zinn

- Prvi uporabi izraz „mindfulness“ – čuječnost
- Razvije 8 tedenski program *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) oz. Na čuječnosti osnovano spoprijemanje s stresom.
- Najprej je bil program apliciran v zdravstvu (pacienti s kronično bolečino itd.), danes pa je čuječnost v uporabi na mnogih področjih: šolstvo, vojska, podjetja, vrhunski šport

...

- Po letu 2000 se pogosteje pojavlja v znanosti.; velike količine empiričnih raziskav, nevroznanost, podiplomski študijski programi ...

Možganske spremembe

-dolgoročni učinki

Pri tistih, ki meditirajo, najdemo bolj razvita možganska območja, odgovorna za

- odločanje,
- pozornost ,
- zavedanje,
- doživljanje pozitivnih čustev- praviloma je manj aktiven pri ljudeh z depresijo,
- uravnoteženje čustev, znižana reaktivnosti.
- Nevroplastičnost možganov

Pozitivni učinki čuječnosti

- ❑ Razvijanje notranje mirnosti, sproščenosti.
- ❑ Boljše telesno zdravje
(zmanjšanje telesnih znakov stresa, boljši imunski odziv).
- ❑ Polno doživljanje življenja, zavedanje sedanjega trenutka.
- ❑ Boljša pozornost, boljši delovni spomin, večja miselna fleksibilnost, jasnost misli.
- ❑ Manj tesnobe, depresivnosti, zapletanja v (negativne) misli.
- ❑ Manj čustvene reaktivnosti (večja čustvena stabilnost), manj doživljanja stresa.
- ❑ Višja samozavest, ki je manj odvisna od zunanjih dejavnikov.
- ❑ Bolj izpopolnjujoči odnosi, spori v odnosih povzročajo manj težav.
- ❑ Ustvarjanje prostora izbire.

Ustvarjanje prostora izbire



DRAŽLJAJ

ODZIV/REAKCIJA



PROSTOR
IZBIRE

DRAŽLJAJ

ČUJEČNOST

Avtomatska
nezavedna
reakcija

jezno odreagiram, sem razdražljiv,
napet ...

Refleksija in nato
izbira odziva



naučimo se počakati, da se
čustva v
meni poležejo, preden
reagiram ...

Preseganje avtomatizmov

Med dražljajem in odzivom nanj je **prostor**. V tem prostoru se nahaja **naša svoboda in moč, da izberemo kako bomo ravnali**. V našem dejanju leži naša rast in svoboda. - Victor Frankl, psihiater in

Naš vsakdan

Življenje v avtopilotu

Ruminiranje

»Multitasking«

Spisek opravil

Izogibanje

Preteklost/prihodnost

Vzorci vedenja

So naše misli res
dejstva?

Naša odločitev je ...



Mind Full, or Mindful?

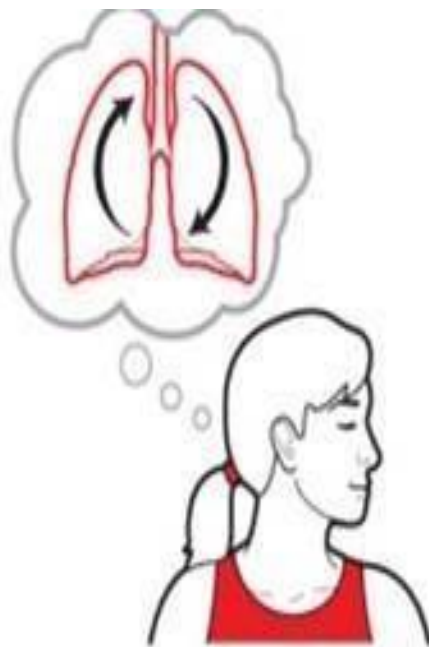
OD TEORIJE DO PRAKSE: ČUJEČNOST PRI STROKOVNJAKIH

Čuječno dihanje – osnovna vaja



1.

Usedite se z zravnanim hrbtom, s sproščenimi rameni. Za začetek globoko zadihajte, lahko tudi zaprete oči.



2.

Opazujte svoje dihanje. Ne spreminjajte hitrosti ali globine svojega dihanja, le opazujte...kako zrak, ki ga vdihete potuje v vaša pljuča...in ven.



3.

Če se vam med opazovanjem dihanja vsiljujejo misli in vas skušajo odvrniti od opazovanja dihanja, se jih zavedajte, vendar vašo pozornost preusmerite nazaj na opazovanje dihanja.

Vadba čuječnost ... še enkrat o mislih

□ Opazujmo svoje misli

- Spomnimo se, da cilj čuječnosti ni, da se znebimo misli, ampak da nanje gledamo kot na »miselne dogodke«.

Predstavljajmo si, da stojimo na železniški postaji in gledamo »miselne vagone vlaka«, ki prihajajo in odhajajo, ne da bi nanje vstopili in se odpeljali.

□ Poimenujmo misli in občutke

- Pri razvijanju zavedanja misli in občutkov lahko pomaga, da jih tiho poimenujemo: »Tukaj je misel, da se bom mogoče osramotil pred kolektivom«. Ali: »To je zaskrbljenost«.

□ Osvobodimo se preteklosti in prihodnosti

- Čuječnost lahko vadimo kjerkoli, še posebej koristno pa je takrat, ko se zavemo, da smo bili »ujeti« in smo podoživljali pretekle težave ali »pred-doživljali« skrbi o prihodnosti.

Vadba čuječnosti ... kako, koliko časa, kdaj ...

❑ Brez pričakovanj

- pričakovanja so ravno nasprotno od čuječnosti, ki je sočutno sprejemanje trenutka.

❑ Položaj

- najbolje sede, lahko tudi leže, vendar bomo tako težje ostali budni.

❑ Dolžina vadbe

- začnemo lahko z 1 minuto in počasi dodajamo minute do 20 minutne vadbe,
- bolj pomembno od dolžine vadbe je to, da vadimo redno.

❑ Zjutraj ali zvečer

- odvisno od tega kaj nam bolj ustreza.

ČUJEČNOST ZA VSAK DAN

Občutimo en vdih

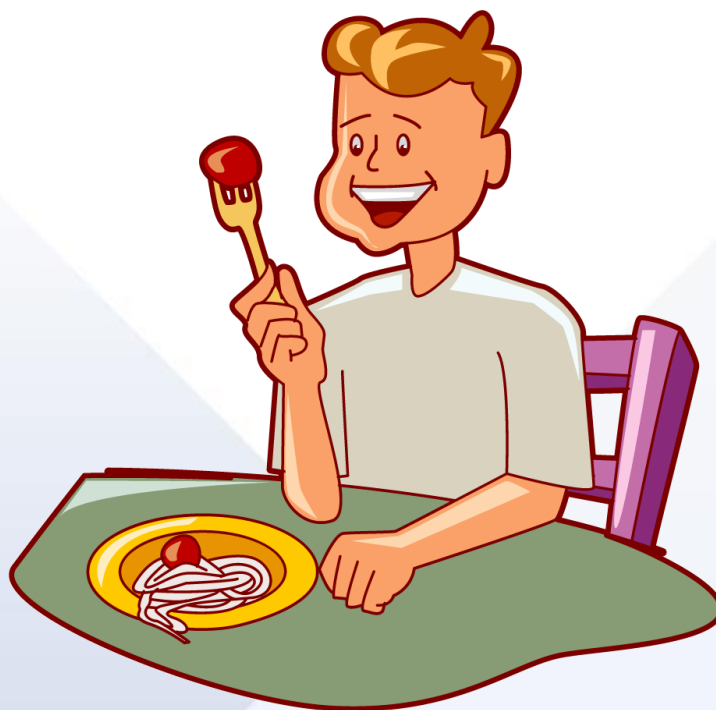


Čuječno spremljamo
pot enega vdiha:

- ❖ nosnice,
- ❖ ramena,
- ❖ prsni koš,
- ❖ trebuh.

Čuječno uživanje hrane

Začnemo tako, da čuječno pojemo prva dva grižljaja.

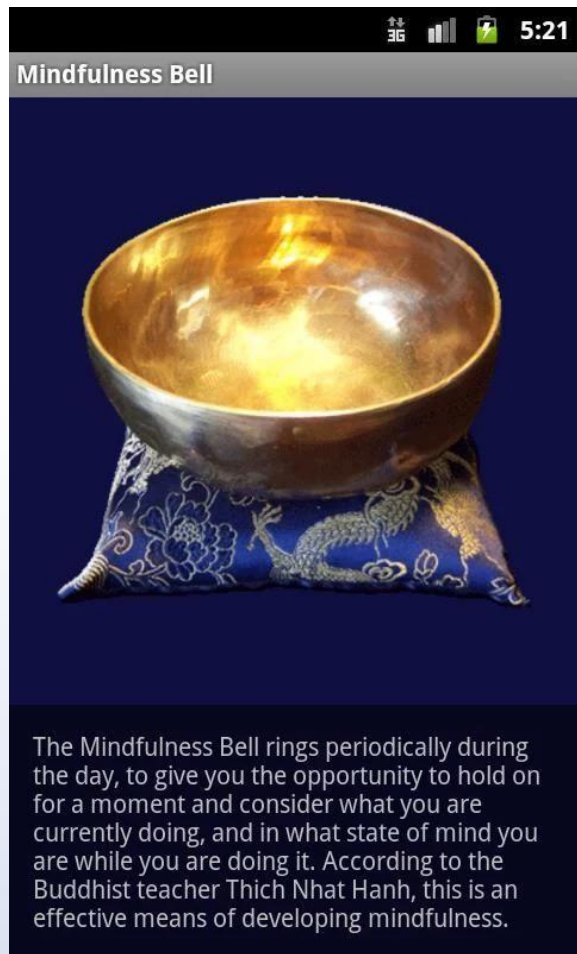


Ena aktivnost čuječno



- ❑ Tuširanje.
- ❑ Umivanje zob.
- ❑ Prehod iz ene sobe v drugo.
- ❑ Pomivanje posode.
- ❑ Odnášanje smeti.
- ❑ Pitje čaja.
- ❑ ...

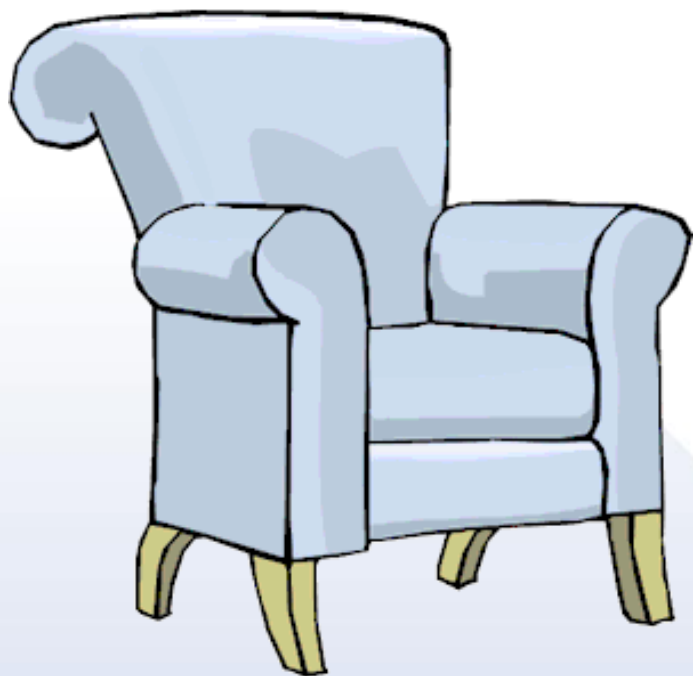
Zvonec čuječnosti



Zvonec čuječnosti (android programček) skozi dan občasno zazvoni, s čimer nas spomni, da se zavemo trenutka in pomislimo kaj v tem trenutku počnemo in kako se počutimo, ko to počnemo.

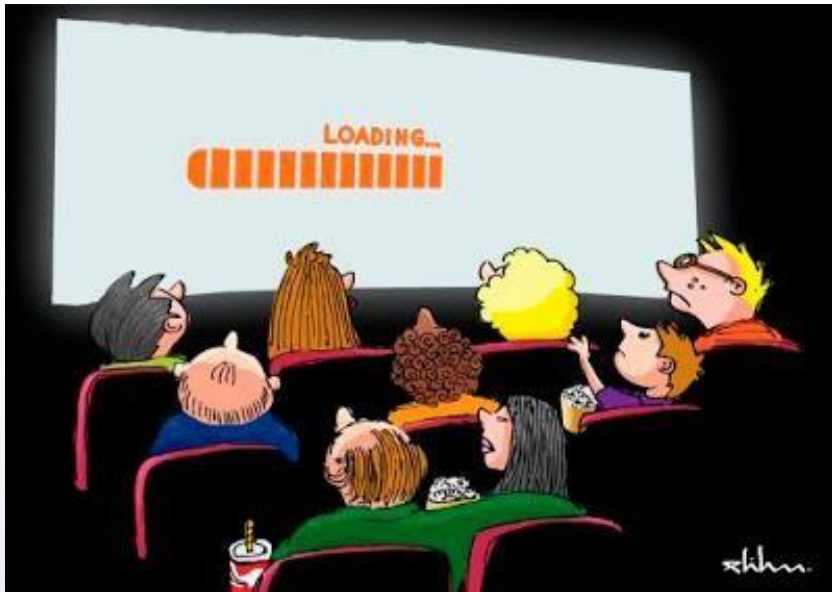
SPREMINJANJE NAVAD

Zamenjajte »svoj« stol



- ❑ Zavestno se odločite, da boste poskusili sedeti na drug stol ali pa spremenili položaj na stolu, na katerem ponavadi sedite.
- ❑ Pojdite v službo po drugi poti, drugi strani pločnika, zobe si umijte z ne-dominantno roko ...

Obisk kina



- ❑ Pojdite v kino in izberite film šele tam.
- ❑ Predno greste v kino bodite pozorni na misli, ki se pojavljajo npr. »nimam časa za uživanje.« ali »kaj če ne vrtijo nič, kar bi mi bilo všeč?« = moteče misli, ki nas odvrčajo od tega, da bi naredili, kar bi nam koristilo.
- ❑ Ko ste enkrat v kinu, pozabite na vse to in uživajte v filmu.

Uporaba televizije



- ❑ Na določen dan glejte samo oddaje, ki ste si jih izbrali.
- ❑ Med oddajami zavestno izključite televizijo. V tem času lahko berete časopis, knjigo, pokličete prijatelja, greste na vrt
- ❑ Ob koncu dneva lahko zapišete kako je bilo. Opišite misli, čustva, fizične občutke

Pojdite na sprehod



- ❑ Vaš cilj naj bo, da hodite čim bolj čuječno.
- ❑ Svoje zavedanja osredotočite na podplate, ki se ob vsakem koraku dotaknejo tal.
- ❑ Čutite lahkotno gibanje mišic in vezi v nogah. Lahko celo opazite gibanje celega telesa, ko hodite.
- ❑ Zavedajte se okolice – kaj vidite, slišite, vonjate.
- ❑ Če se želite počutiti resnično žive – pojdite na sprehod v vetru in dežju 😊

Kozarec hvaležnosti/lepih doživetij/prijaznosti



- ❑ Izberemo večji kozarec, ga okrasimo ...
- ❑ V daljšem ali krajšem časovnem obdobju vanj shranjujemo listke, na katere napišemo kaj se nam je lepega zgodilo, za kaj smo hvaležni, kdo je kaj lepega storil za nas oz. kaj smo mi lepega storili za nekoga
- ❑ Lahko v obliki mesečnega ali polletnega ali letnega projekta (listke npr. vstavljamo konec dneva/tedna ...)
- ❑ Na koncu izbranega obdobja skupaj preberemo vse, kar smo shranili 😊

Domača naloga 😊

Pomislite na 10 stvari, ki jih počnete v povprečnem dnevu:

- Kaj od teh stvari mi daje energijo in kaj mi jo jemlje?
- Kaj bi lahko naredila v naslednjem tednu, da bi se bolj vešče spoprijela z eno od stvari, ki mi jemlje energijo?
- In kaj bi mi pomagalo povečati moje zavedanje stvari, ki mi dajejo energijo.

ČUJEČNOST V RAZREDU

Gibanje čuječnost in edukacija

- ❑ Mladi s čuječnostnim treningom pridobijo **koristne življenjske spretnosti**, ki jim omogočajo lažje osredotočanje na učenje, soočanje s stresom in anksioznostjo, so bolj umirjeni, zadovoljni in lažje sodelujejo z drugimi.
- ❑ Čuječnost vstopa v šole in šolske programe po vsem svetu.
- ❑ Programi: MBRS – Mindfulness based stress reduction, MiSP – Mindfulness in School Project (v kurikulum), Inner kids, Mind Up, Learning to Breathe, čuječnostni umetnostni programi ...



Zakaj vadba čuječnosti v razredu?

- ❑ Ena izmed **najbolj obetavnih preventivnih strategij** na področju duševnega zdravja.
- ❑ Dolgoročne in celostne koristi.
- ❑ Okrepiti **pozornost**, zavedanja kako biti v sedanjem trenutku.
- ❑ **Sprejemati brez obsojanja vsa duševna stanja**, tudi negativna (in jih ne gojiti namenoma, se ne udeleževati v njih), gojiti pozitivna duševna stanja.
- ❑ Krepimo posamezne elemente čuječnosti.
- ❑ Na **enostaven, igriv, časovno ekonomičen** način.

Pomen lastne izkušnje izvajalca/učitelja

- ❑ **Lastna korist**, priložnost za spremembo v življenju, osebno rast in razvoj.
- ❑ **Razumevanje, zgled.**
- ❑ Pomen redne vadbe (postopen razvoj).
- ❑ Knjige na temo čuječnosti (seznam na koncu ppt) in (morda) tečaji čuječnosti?



Kaj lahko delamo v razredu?

- ❑ **Krajše vaje**, ki jih lahko izvajamo vsak dan v več različicah.
- ❑ **Daljše vaje** in vaje, ki jih izvajamo občasno, igrice s katerimi krepimo posamezne elemente čuječnosti.
- ❑ **Neformalna vadba** čuječnosti, ki jo lahko izvajamo vsak dan (čuječnost ob vsakodnevnih opravilih).
- ❑ **Pogovori/debate** z učenci, ki se nanašajo na lastnosti, ki jih gojimo pri čuječnosti (prijaznosti/sprejemanja/sočutja/hvaležnosti do sebe in drugih, odpuščanje sebi/ drugim, ne-obsojanja, vprašanja smisla, ... in spremljajoče dejavnosti.
- ❑ **Vadimo po korakih!** Usmerjanje pozornosti in zavedanja na:
 - dihanje
 - okolico
 - notranje dogajanje

NA UČENCA PRILAGOJENA

ČUJEČNOST

Praktične vaje



Čuječen kozarec – „mind jar“

- ❑ V kozarec z vodo vsujemo bleščice različnih barv in vodo premešamo.
- ❑ Bleščice predstavljajo, kako zaposlen je naš um z mislimi in fizičnimi senzacijami (kot so tesnoba in skrbi).
- ❑ Za otroke predstavljajo bleščice v kozarcu njihovo počutje.
- ❑ Opazujejo naj plešoče bleščice, ki se počasi umirjajo in tonejo na dno kozarca. Ob tem naj čuječno opazujejo svoje dihanje.
- ❑ To opazovanje bleščic jim omogoča tudi, da se čuječno zavedajo svojih misli in jih v skladu s plesom bleščic umirjajo.
- ❑ Na ta način se otroci učijo prepoznavanja in umirjanja njihovih čustev.
- ❑ Končno bleščice potonejo na dno in voda postane čista. Na ta način se učimo, kako prepustiti našemu umu, da se upočasni. Ob tem se tudi mi umirimo.





Človek pajek skozi čuječnost

Kaj je zanj značilno?

- izostreni čuti (sliši, kaj se dogaja na drugi strani mesta, kako se odpirajo vrata, vidi kot skozi povečevalno steklo, voha bolje kot pes zasledovalec, izredno izostren tip),
- je aktiven (skače iz stavbe na stavbo ...).

1. VAJA: Izostren sluh

POTREBUJEMO: triangel, zveneč zvonček

- ✓ Roke imajo na kolenih. Ko ne slišijo več zvona, roke na kolenih prekrižajo in počakajo.
- ✓ 3x ponovijo
- ✓ Pogovor: kdaj je bilo lažje poslušati, se osredotočiti, ali so slišali z vsakim poskusom dlje ...

Človek pajek skozi čuječnost

2. VAJA: Izostren tip, vid in vonj

POTREBUJEMO: rože oz. odišavljene kose blaga ali nekaj drugega, dišečega + vrečko

- ❑ Otroci tipajo in vlečejo različne krpice iz vrečke.
- ❑ Pozorni so na tip, na konice prstov, eno blago povlečejo iz vrečke. Nato ga drgnejo po dlaneh, rokah, in ga poskusijo začutiti.
- ❑ S tipanjem poskusijo prepoznati obliko blaga.
- ❑ Nato dajo blago k nosu in poskusijo zaznati vonj na različnih mestih blaga, tudi kje v nosu vonj začutijo ...
- ❑ Krpico obračajo in opazujejo, ali se barva pod različnim kotom, svetlobo, spreminja ...

Človek pajek skozi čuječnost

3. VAJA: Aktivnost

POTREBUJEMO: prostor

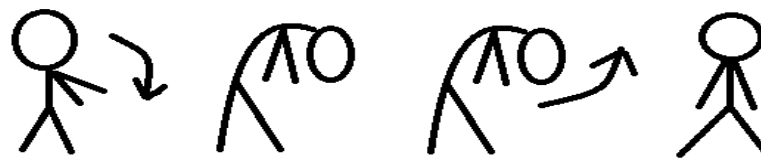
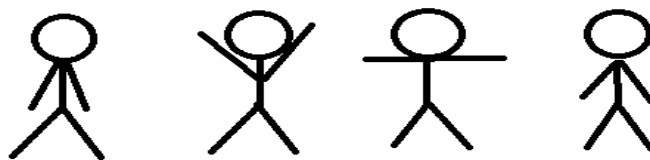
Dovolj prostora med njimi, nato poskakujejo, tečejo, delajo počepe (karkoli, da dvignejo srčni utrip).

Ob znaku se ustavijo, sedejo, položijo roko na prsi in zgolj opazujejo bitje srca, kako se z vdihi, izdihi umirja.

ČUJEČNOST V RAZREDU – VAJE ZA STAREJŠE UČENCE

Čuječno spremljam svoje telo

Čuječno gibanje

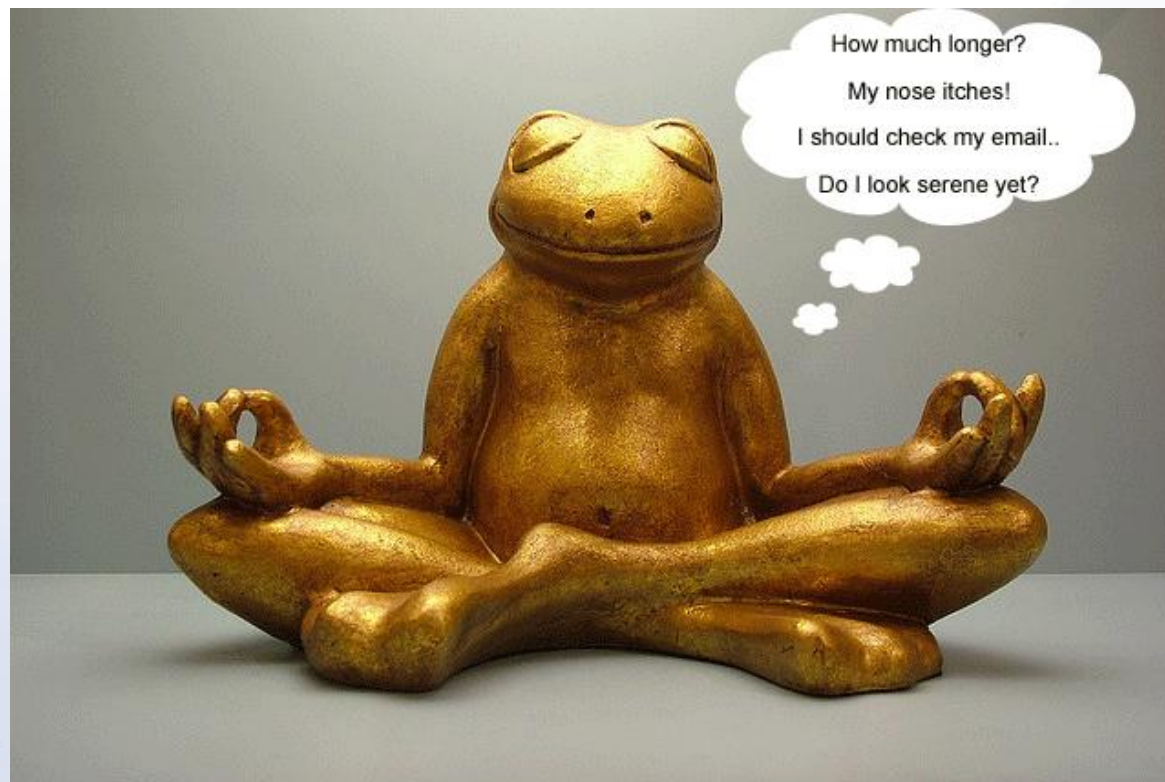


- zapremo oči, sproščeno stojimo z rokama ob trupu in smo pozorni na občutke v našem telesu (ravnotežje, občutki v nogah, rokah, trupu ...) ...
- nato počasi dvignemo roke ... občutimo kako se mišice napnejo, kakšni so občutki v rokah ... dvigujemo roke proti nebu ... pozorni smo na občutke v celem telesu, na to katere mišice so napete in kako občutimo konice naših prstov ...
- nato počasi z zavedanjem spuščamo roke, tako da naredimo črko T ... pozorni smo na občutke v telesu ... na napetost mišic v rokah ...
- nato roke spustimo počasi ob trup ... naredimo nekaj čuječih dihov ... nato se počasi spustimo v predklon, vretence za vretencem ... osredotočimo se na te postopne premike ... tako, da dosežemo stanje predklona brez naprezanja ...
- v tej drži ostanemo nekaj časa ... se osredotočimo na občutke v nogah, hrbtenici, vratu, glavi, rokah ...
- nato se zopet čuječe, z zavedanjem vrnemo v osnovno, stoječo držo

Velikanski koraki – hoja sede

- ❑ Poskusite sedeti zravnano kolikor lahko, vendar se ne naprezajte preveč, skušajte biti sproščeni. Noge naj ne bodo prekrižane.
- ❑ Zdaj pa počasi dvignite eno nogo od tal. Ob dvigu noge iztegnite prste navzgor proti sebi, kolikor je to mogoče. Ob dvigu noge vdihnite skozi nos. Nato počasi spustite stopalo, ob tem pa izdihnite skozi usta. Isto ponovimo z drugo nogo. Zdaj pa ponovimo vajo z vsako nogo še vsaj štirikrat. Nato počakajte deset sekund. Na koncu ponovite dvigovanje še dvakrat.
- ❑ Zdaj si predstavljajte, da ste velikan, ki koraka čez velike hribe in gore. Gibanje je počasno in močno, stopate trdno, vaše ogromno telo pokriva pokrajino z vsakim korakom ...
- ❑ Nogi sta spet na tleh. Še naprej sedite udobno in zravnano na svojem stolu.
- ❑ Zdaj pa dvigniti peto ene noge, sprednji del stopala naj ostane trdno na tleh. Nato pritisnite sprednji del vašega stopala navzdol v tla in držite par sekund. Ob tem izdihnite.
- ❑ Nato se sprostite, sprostite pritisk na sprednji del vašega stopala in vdihnite. Spustite peto. Isto ponovite z drugo. Počakajte deset sekund. Nato ponovite v zaporedju še dvakrat.

Čuječno spremljam svoja čustva, misli



Moj mirni, varni kotiček

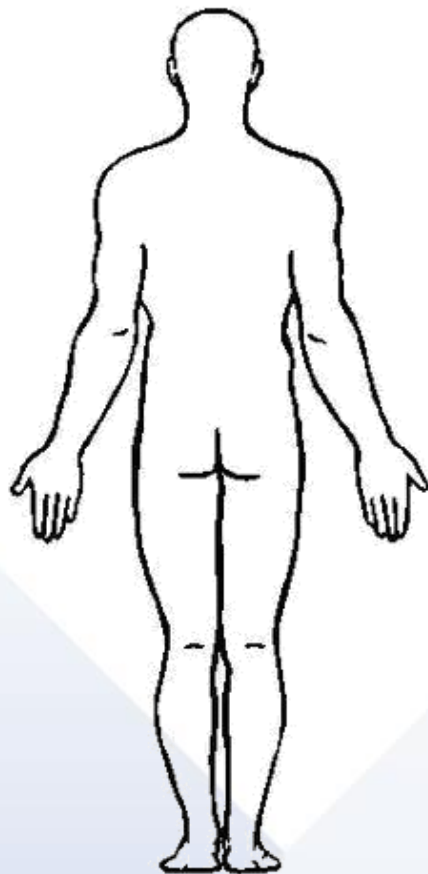
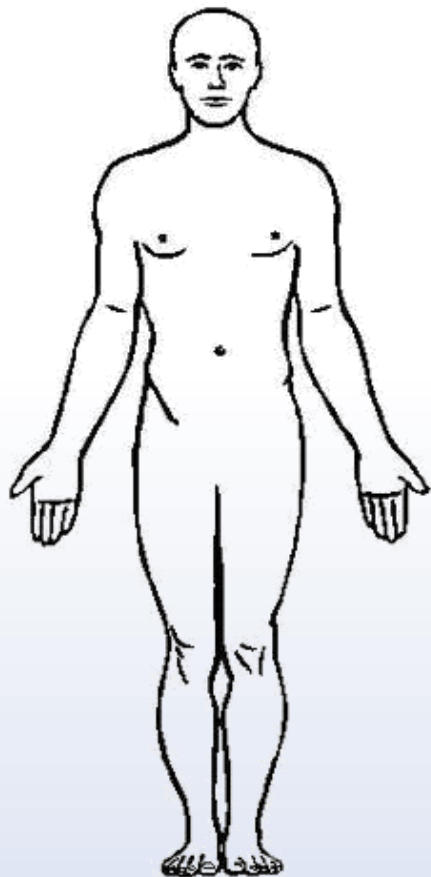
- ❑ Udobno se usedite, z zravnanim hrbtom in sproščenimi rameni. Nežno zaprite oči. Poskusite se umiriti in misliti na nič.
- ❑ Zdaj si boste poskušali zamisliti svoj mirni, varni kotiček, prostor, kjer se počutite dobro, varno, udobno, lepo. To je lahko kjerkoli in karkoli. Lahko je to plaža, jezero, morje, vesolje ali preprosto vaša domača postelja. Predstavljajte si, da ste tam, da ste točno tam, kjer vam je dobro, varno, udobno in lepo. V mislih pogledjte na vašo levo stran ... kaj vidite? In na vašo desno... kaj je tam? Pogledjte bližje Vdihnite ... kakšni so vonji tam? Sprehodite se po svojem mirnem, varnem kotičku ... pogledjte si kakšne stvari, ki so tam ... bodite osredotočeni na svoj mirni, varni kraj... opazujte se ... kako se počutite? Če imate občutek, da vam misli bežijo, jih nežno pripeljite nazaj in se osredotočite spet nazaj, na svoj mirni, varni kotiček.
- ❑ Ko ste pripravljeni, da pridete nazaj ... počasi odprite oči.

Pozdrav z opazovanjem svojih čustev, misli

- ❑ Posedemo se v krog.
- ❑ Tisti, ki priče z vajo, se obrne k sosеду in reče npr.: » Dobro jutro, razmišljam o zajtrku. « ali npr. »Dobro jutro, strah me je današnjega testa. « ali npr. »Dobro jutro, razmišljam o popoldanskem počitku.«
- ❑ Vaja poteka v krogu, dokler ne pridejo vsi na vrsto.



Zemljevid čustev



Otroci naj narišejo kje
čutijo:

- jezo,
- strah,
- ljubezen,
- ponos,
- gnus ?

Ogledalo

- ❑ Učenca se obrneta drug proti drugemu.
- ❑ Eden od njiju izvaja različne gibe, drugi ga poskuša kar najhitreje in natančno posnemati, kot da je njegova slika v ogledalu.
- ❑ Vlogi zamenjata.

Učenca, ki se gleda v ogledalu, **spodbujamo k izražanju različnih razpoloženj.**

Pogovarjamo se o tem, kako prepoznamo, da je nekdo vesel, žalosten, prestrašen ...



Krajše dejavnosti, ki krepijo pozitivna čustva / občutenja/ vedenja ...

❑ **Priznajmo (in ozavestimo) napake**

Konec dneva naredimo pregled prijetnih dogodkov, na koncu sledi vprašanje: Iz katere napake, ki sem jo storil danes, sem se nekaj naučil?

❑ **Seznam mojih petih dobrih lastnosti**

Ni nam težko narediti seznam petih lastnosti, ki bi jih pri sebi radi spremenili, je pa težko napisati seznam svojih petih dobrih lastnosti. Seznam shranimo na vidno mesto (npr. na prvo stran zvezka, ...).



Krajše dejavnosti, ki krepijo pozitivna čustva / občutenja/ vedenja ...

❑ **Kaj mi je pri tebi všeč, kaj pri tebi cenim?**

Npr. ob rojstnemu dnevu posameznika, vsak v razredu pove nekaj pozitivnega o tej osebi, kaj mu je všeč...

❑ **Izrekanje komplimentov**

V obdobju tedna dni, vsak enkrat dnevno izreči nekemu iskren kompliment/pohvalo...

❑ **Dnevnik hvaležnosti**

Neko daljše obdobje si zapisujemo vse pozitivne stvari, ki se nam zgodijo in za katere smo hvaležni, misli in čustva ob tem.

Krajše dejavnosti, ki krepijo pozitivna čustva / občutenja/ vedenja...

❑ **Prijatelj dneva**

Namesto, da se osredotočamo samo na to, kaj nam je šlo narobe, se konec dneva osredotočimo na to, da razmislimo, kdo nam je danes polepšal dan/kdo je kaj lepega naredil za nas. Kaj nam je to pomenilo, kako smo se počutili.

❑ **Pregled lepih dogodkov v dnevu**

Konec dneva naštejemo tri dobre stvari, ki so se nam zgodile ta dan, nato občutimo moč teh treh dobrih stvari, ki so se nam zgodile (podoživljanje občutkov).

Krajše dejavnosti, ki krepijo pozitivna čustva / občutenja/ vedenja...

❑ **Iskanje dobrih novic**

Enkrat tedensko poiščite v časopisu pozitivne novice.

❑ **Skrivni prijatelj za en dan**

Na listke napišemo imena vseh učencev, jih zložimo, tako, da se imena ne vidijo. Vsak učenec izbere en listek – prijatelja, za katerega bo tisti dan naredil nekaj lepih dejanj (po možnosti skrivoma, tako ga prijatelj ne prepozna). Konec dneva ugibamo, kdo je bil naš skrivni prijatelj....

❑ **Detektivsko poslušanje**

Določimo krajše obdobje pogovarjanja v paru, naloga vsakega v paru je da zelo pozorno (kot detektiv) posluša in opazuje sogovornika (poudarek na telesni govorici, izrazih na obrazu, izbranih besedah). Bodite pozorni, da se ne izgubite v svojih mislih, ampak se res polno posvetite sogovorniku.

Dnevnik prijetnih in neprijetnih občutij (vaja dobri trenutki/slabi trenutki)

Dan	Dogodek	Čustva, misli takrat	Telesna občutenja takrat	Čustva, misli sedaj
Ponedeljek				
Torek				

- ❑ **Vaja:** en teden beležimo dobre in en teden slabe dogodke
- ❑ **Namen:** Spoznati da je življenje sestavljeno iz dobrih in slabih dogodkov, kakšna občutja, misli, čustva spremljajo prijetne/neprijetne dogodke.

ČUJEČNOST V RAZREDU – VAJE ZA MLAJŠE UČENCE

Čuječno dihanje

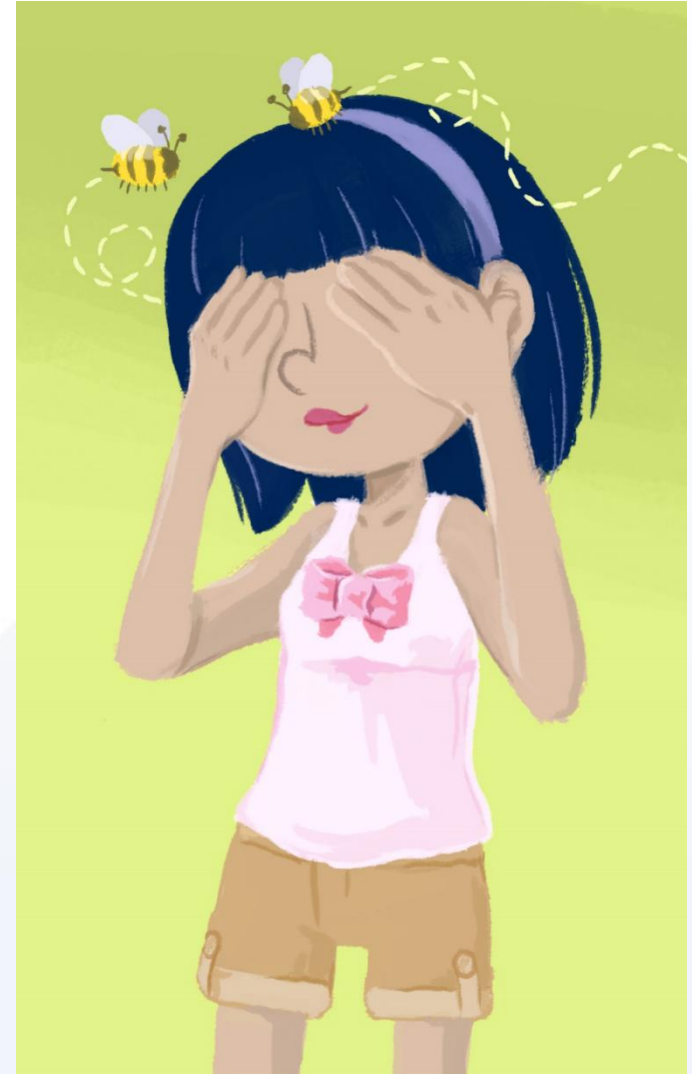


Čuječno dihanje

- ❑ Usmerjanje pozornosti na dihanje in zavedanje dihanja je **ena izmed osnovnih in ključnih vaj** pri razvijanju čuječnosti.
- ❑ Otroci se preko te vaje naučijo opazovati svoj dih, ne da bi ga poskušali nadzorovati in spreminjati. Preko tega se učijo usmerjati pozornost na sedanji trenutek, doživljanje **»biti tukaj in sedaj«**.
- ❑ Če je vaja pravilno izvedena, se otrok usmeri samo na trenuten dih, ne prejšnjega ali naslednjega, ne spreminja samega dihanja (ga ne umirja ali pospešuje ali pogloblja).
- ❑ Vaja ima tudi **namen umirjanja**.

Dihaj kot čebela

- ❑ Palce obeh rok si zatakni v uho, s preostankom dlani pokriješ oči.
- ❑ Dihaj in opazuj svoje dihanje.
- ❑ Vdihni, ko izdihneš pa zabrenčiš kot čebela.



Uspavanje plišaste igračke

- ❑ Uleži se in na trebuh položi svojo igračko. Kaj se dogaja, ko dihaš? (guganje).
- ❑ Zdaj bomo z guganjem, ki ga povzroča tvoje dihanje igračo poskušali uspavati. Samo dihaj, nič počasneje ali hitreje kot sicer. Opazuj tvoje dihanje, ko potuje skozi tvoje telo. Pozoren bodi na vdih – kako zrak vstopa skozi nos, gre po telesu in kako ga izdihneš skozi usta.
- ❑ Ne poskušaj spreminjati svojega dihanja, samo opazuj kako dihaš. Ne razmišljaj nič drugega. Če tvoje misli zbežijo drugam je to povsem običajno in ni narobe, nežno in počasi jih pripelji nazaj in se osredotoči na dihanje.

Čuječno spremljam zunanjo okolico

Čuječno spremljam okolico

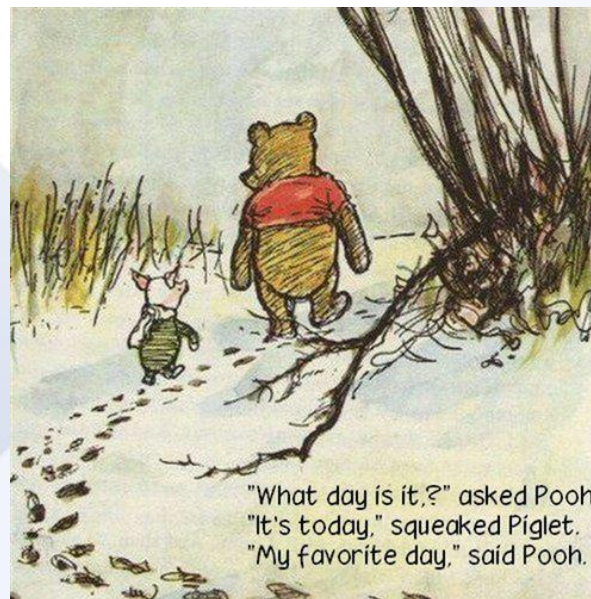
- ❑ Razložiti kako vsakodnevno življenje pravzaprav teče mimo nas, kako večino svojega življenja preživimo v svojih mislih, razmišljamo o preteklih in prihodnjih dogodkih, avtomatizirano počnemo vsak dan isto (npr. sprehod od doma do šole), ne da bi bili pozorni na stvari okoli nas.
- ❑ **Z zavestno pozornostjo na zunanjo okolico ugotovimo kako običajno nismo pozorni na stvari, ki nas obdajajo.**

Opazovanje predmeta

- ❑ Otrok izbere predmet, ki ga bo narisal (na izbiro damo predmete z več podrobnostmi).
- ❑ Otrokom damo navodilo, da narišejo predmet po svojih najboljših močeh (pri tem ni pomemben talent za risanje).
- ❑ Ko konča z risanjem naj še enkrat pozorno opazuje opazovani predmet, s tem da je pozoren na podrobnosti in posebnosti predmeta.
- ❑ Nato naj otrok predmet nariše še enkrat.
- ❑ Vajo lahko izvajamo v šoli oz. fazo ponovnega opazovanja predmeta damo za domačo nalogo, ponovno pa rišejo v šoli.
- ❑ Otrok primerja obe risbi, navede manjkajoče podrobnosti. Sledi razprava o natančnem opazovanju.

Čuječnost pri sprehodu

- ❑ Učence peljemo na sprehod po okolici šole.
- ❑ Pred sprehodom jim podamo navodilo, da dobro **usmerijo pozornost na to kar vidijo** (osredotočanje na okolico, drevesa, nebo), **kar slišijo** (razni zvoki), na različne **vonje**, da **otipajo** različne stvari, ki jih srečajo na poti.
- ❑ Minuto sprehoda lahko namenimo tudi čuječnemu dihanju.
- ❑ Osredotočimo se na stvari, ki jih morda prej nismo nikoli opazili.



Dnevnik

- ❑ Otrokom podamo nalogo, da napišejo, kaj počnejo **od trenutka ko zjutraj vstanejo do odhoda v šolo**. To počnejo 3 dni zaporedoma, vsak dan jih opomnimo na to, da morajo biti pozorni na podrobnosti, na zunanje zaznave (vonje, zvoke, kaj vidijo ...).
- ❑ Cilj vaje je, da vsak dan opazijo več podrobnosti.



Pozdrav z opazovanjem

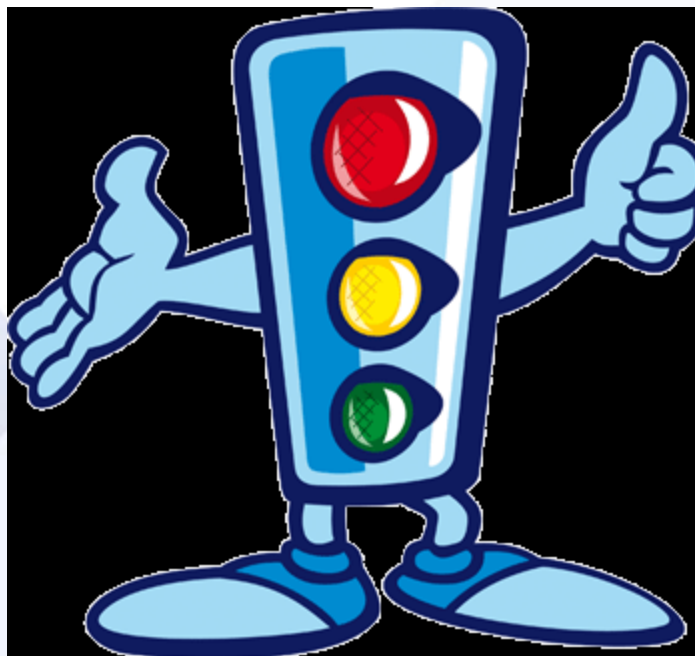
- ❑ Otroke posedemo v krog.
- ❑ Prvi, ki prične z vajo, se obrne k sosеду, ga pogleda v oči in reče npr.: »Dobro jutro, tvoje oči izgledajo modre.«
- ❑ Vaja se izvede v krogu naprej, dokler ne pridejo vsi na vrsto.
- ❑ Poudarimo izbor besedne zveze »oči **izgledajo**« namesto »oči so x barve«, saj s tem dajemo **pomen naši zaznavi** in ne objektivnemu dejstvu kakšne oči ima nekdo.



Rdeča luč - stop

Pripomočki: rdeč in zelen krog iz kartona

- Učiteljica kaže na semaforju (iz kartona) rdečo ali zeleno luč.
- Otroci so vozniki avtomobilov, motorjev, koles, tečejo in se oglašajo z njihovimi značilnimi zvoki.
- Ustavijo se in utihnejo, ko učiteljica pokaže rdečo luč, ter nadaljujejo ob zeleni luči.



Promet

Pripomočki: obroči, znaki, semaforji, piščalka, mize, stoli, kreda
...

- Promet poteka po progi, ki jo pripravimo pred začetkom igre.
- Mize nam služijo kot tuneli, okoli stolov pa je speljana cesta.
- Pazimo, da igra ni prehitra, zato postavimo semaforje (otrok, ki dviguje na 'križišču' barvne kartončke ali žogice) in znake, ki jih otroci izdelajo sami.
- (Policisti so lahko tudi otroci, ki zaradi določenega razloga ne sodelujejo pri telesni vadbi).

Čuječno opazovanje – še nekaj primerov

- ❑ **Opazovanje stvari, ki so nove, nenavadne**, ki jih do sedaj še niste podrobno opazovali (npr. drevesa, spreminjanje barv, oblaki, vreme, igra svetlobe, občutki na koži).
- ❑ **Opazovanje zvezd in ostalih nebesnih pojavov** (npr. na taboru, šola v naravi, ...)
- ❑ **Na poti domov** opazujte in štejte: rdeče avtomobile, ljudi v modri jakni, število hiš z sivo streho ...
- ❑ Vsak si na začetku dneva izbere svojo **najljubšo barvo** in čez dan spremlja koliko stvari vidi v tej barvi. Lahko si jih tudi zapisuje.

Čuječno poslušanje

- ❑ Otrokom **predvajamo različne zvoke**, npr. zvonec, bobenček, pesmica, alarm na telefonu, lahko tudi kakšni posneti zvoki iz narave na zgoščenki.
- ❑ **Natančno poslušajte** zvoke iz okolice. Vaša naloga je, da se na njih osredotočite, torej da pozorno poslušate, kakšni so ti zvoki.



Miška škrablja

Pripomočki: rutica

- ❑ Učenci sedijo v krogu, sredi kroga sedi učenec z zavezanimi očmi.
- ❑ Določimo enega učenca in ta poškrablja z roko po tleh.
- ❑ Srednji pokaže smer, od koder je slišal šum.
- ❑ Če ugane, zamenjata vlogi, sicer ugiba naprej (različica: lahko določimo drugo miško).



Čuječno spremljam svoje telo

Čuječno spremljam svoje telo

- ❑ **Usmerjanje pozornosti na zaznave** (vid, sluh, tip, vonj in okus) **in lastno telo.**
- ❑ To je pri vadbi čuječnosti zelo pomemben korak, ki vodi do **boljšega samozavedanja.**
- ❑ Seznaniti se s čuječnostjo pri vsakodnevnih opravilih (hranjenje, rutinska opravila).



Čuječno gibanje

Vaja je izvedljiva tako v skupini (pogoj: velika soba) kot individualno, v ozadju lahko predvajamo glasbo.

- Otrokom podamo navodilo, da se premikajo po sobi z nežnimi koraki kot bi hodili po npr. steklu ali jajčnih lupinah.
- Pri tem naj bodo pozorni na vsak gib, ki ga naredijo in občutek pri tem, počasi jim podajamo navodila na kaj usmerjati pozornost (kakšen je občutek, ko dvignejo L/D nogo, občutki v mišici, občutki v stopalu, ko se dotaknejo tal, izmenična pozornost na levo in desno nogo, kako občutijo gibanje rok in dlani v prostoru ...).
- **Pozorni naj bodo zgolj na občutke v telesu**, če pa jim misli pobegnejo drugam, naj jih poskušajo preusmeriti nazaj na svoje telo.

Delanje kipov (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.



Vir: Zgodovina umetnosti, 1970

Plesna zabava

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

- ❑ Če pred navodilom rečemo: »Simon pravi«, morajo učenci to nalogo izvršiti, drugače pa ne.
- ❑ Tisti, ki se zmoti – izpade.

Na primer: Simon pravi ...

- ✓ pomahaj mi z levo roko,
 - ✓ desno oko si pokrij desno roko,
 - ✓ pomigaj s prsti leve roke,
 - ✓ začuti in pomežikni z desnim očesom,
 - ✓ začuti jezik v ustih ...
- ❑ Zmagovalec je tisti, ki do konca ostane v igri.

Pozdravčki v paru

- ❑ 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 ...

Spoznamo rozino/kokico

- ❑ Vsak otrok dobi tri rozine oz. kokice.
- ❑ Z umirjenim glasom preberemo navodila: Osredotoči se na rozino/kokico, opazuj jo natančno kot da je prej ne bi še nikoli videl. Vzemi eno rozino/kokico v roke, daj jo med prste in občuti kakšna je na otip ... **opazuj kakšne barve** je ... pozoren bodi na kakršne koli misli, ki so povezane s to rozino/ kokico, misli o tem kako imaš morda rozine/kokice rad ali pa jih ne maraš ... spet si poglej rozino/kokico ... **povonjaj** jo ... kakšen je njen vonj? ... nato z vso pozornostjo nesi rozino k ustom ... bodi pozoren na svojo dlan, ki nosi rozino/kokico do ust, ... na **občutek tvojih ust**, ko pričakujejo hrano ... nato daj rozino/kokico v usta, kakšen je občutek? počasi in nežno jo prežveči ... bodi pozoren na to **kakšnega okusa je** ... zadrži jo v ustih ... Ko se počutiš pripravljenega, opazuj svoje misli ki se usmerjajo k temu, da boš rozino/kokico pogoltnil ... Nato jo **pogoltni in opazuj** kakšen je občutek pri tem.
- ❑ Ponovi enako z drugo rozino/kokico

Pozdrav z opazovanjem občutkov v svojem telesu

- ❑ Posedemo se v krog.
- ❑ Tisti, ki priče z vajo, se obrne k sosеду in reče npr.: »Dobro jutro, moja stopala so mrzla.« ali npr. »Dobro jutro, v želodcu mi kruli.« ali npr. »Dobro jutro, zunaj vidim sonce.«
- ❑ **Pozorni smo na svoje zaznave** (Kaj vonjamo, vidimo, okusimo, tipamo, slišimo ... in kaj občutimo v svojem telesu, npr. bolečino, okorelost, srbenje, pikanje, kruljenje ...).
- ❑ Vaja poteka v krogu, dokler ne pridejo vsi na vrsto.

***Čuječno spremljam svoja
čustva, misli***

Čuječno spremljam svoja čustva, misli

- ❑ Pri izvajanju teh vaj je predvsem pomembno otrokom nuditi **udobje** (dovolj prostora, prijetno topel prostor, morda na tleh blazine oz. podlage, da lahko udobno sedijo/ ležijo). V ozadju lahko pri teh vajah predvajamo nežno, nevsiljivo glasbo, otroci imajo lahko oči odprte ali zaprte, tako kot si želijo sami.
- ❑ Preden se z otroci lotimo vaj usmerjanja pozornosti in zavedanja notranjega doživljanja meditacije morajo otroci **osvojiti usmerjanje pozornosti na dihanje (zavestno dihanje), ki jo nadgradijo z pozornostjo na notranje dogajanje.**

Čustva in misli v oblaku

- ❑ Usedite se udobno, pokončno, s sproščenimi rameni. Počasi zaprete oči.
- ❑ Predstavljajte si oblake, kako potujejo in se dvigujejo pred vašimi očmi. Vsak oblak vsebuje eno vašo misel, en občutek, eno zaznavo iz okolice. Poglejte, najprej se dviga prvi oblak ... kaj je notri? Vidite vašo misel? Opazujte jo ... kako gre mimo vas in kako počasi odpotuje stran, nekam daleč v nebo. Ne poskušajte jo ocenjevati, presoјati kot dobro ali slabo, preprosto pustite jo takšno kot je. Ko oblak izgine iz vašega obzorja, opazujte kako se pojavi drugi ... kaj je znotraj? Opazuj ga ... (tišina) ... in glej kako spet izginja iz tvojega obzorja ... če so vaše misli prazne, opazuj prazne oblake, ki se pomikajo mimo tebe, daleč v nebo.
- ❑ Po izvedeni vaji se izvede razprava o njihovi **refleksiji** – **kakšni so bili občutki med izvedbo**, kako so doživljali vajo.

Vlak misli

- ❑ Ljudje veliko razmišljamo. Medtem ko razmišljamo o preteklih in prihodnjih dogodkih, koliko časa nam pravzaprav preostane za življenje v tem trenutku? Učenje opazovanja misli, tako kot se pojavljajo, ne da bi jih želeli spreminjati ali potiskati na stran, lahko zmanjša občutek stresa.
- ❑ Ta vaja je uporabna kot samostojna aktivnost ali kot dodatek pri meditaciji, če imate občutek, da vam misli uhajajo. Udobno se namestite in si predstavljajte, da sedite na vrhu hriba.
- ❑ Ko imate v mislih to predstavo se ozrite navzdol, kjer iz daljave vidite prihajajoči vlak. Predstavljajte si vlak kot vaše misli, vsak vagon, ki gre mimo vas je ena od vaših misli. Samo opazujete misli, medtem ko posamezni vagoni počasi izginjajo v daljavi. Če se katera od misli vztrajno vrača nazaj, jo samo opazite in se v vaših mislih pomikajte naprej.
- ❑ Po izvedeni vaji se izvede razprava o njihovi refleksiji – kakšni so bili občutki med izvedbo, kako so doživljali vajo.

Moja vremenska napoved

- ❑ Otroke spodbudimo, da svoje trenutno počutje opišejo v obliki vremenske napovedi: sončno, deževno, mirno, vetrovno, viharo ... Ta aktivnost otroke spodbudi pri **opazovanju** njihovega **trenutnega počutja**, ne da bi podrobno analizirali svoja čustva in misli. Pomembno je tudi zavedanje, da se tako kot vreme **tudi naša občutja spreminjajo**.
- ❑ Predstavljaljaj si, da si napovedovalec vremena. Ne opazuješ zunanje okolice, temveč sebe. Svoje počutje, svoja čustva, svoje misli. **Kakšno je vreme danes pri tebi?**

Moj živalski vrt

- ❑ Če bi bil moj um/čustva (moje misli, moji možgani, počutje ... besednjak prilagodite otrokom) danes žival, kaj bi bil?
- ❑ In zakaj?





SREČANJE ZDRAVIH ŠOL *SPLETNI DNEVNIK* *SPLETNI DNEVNIK*

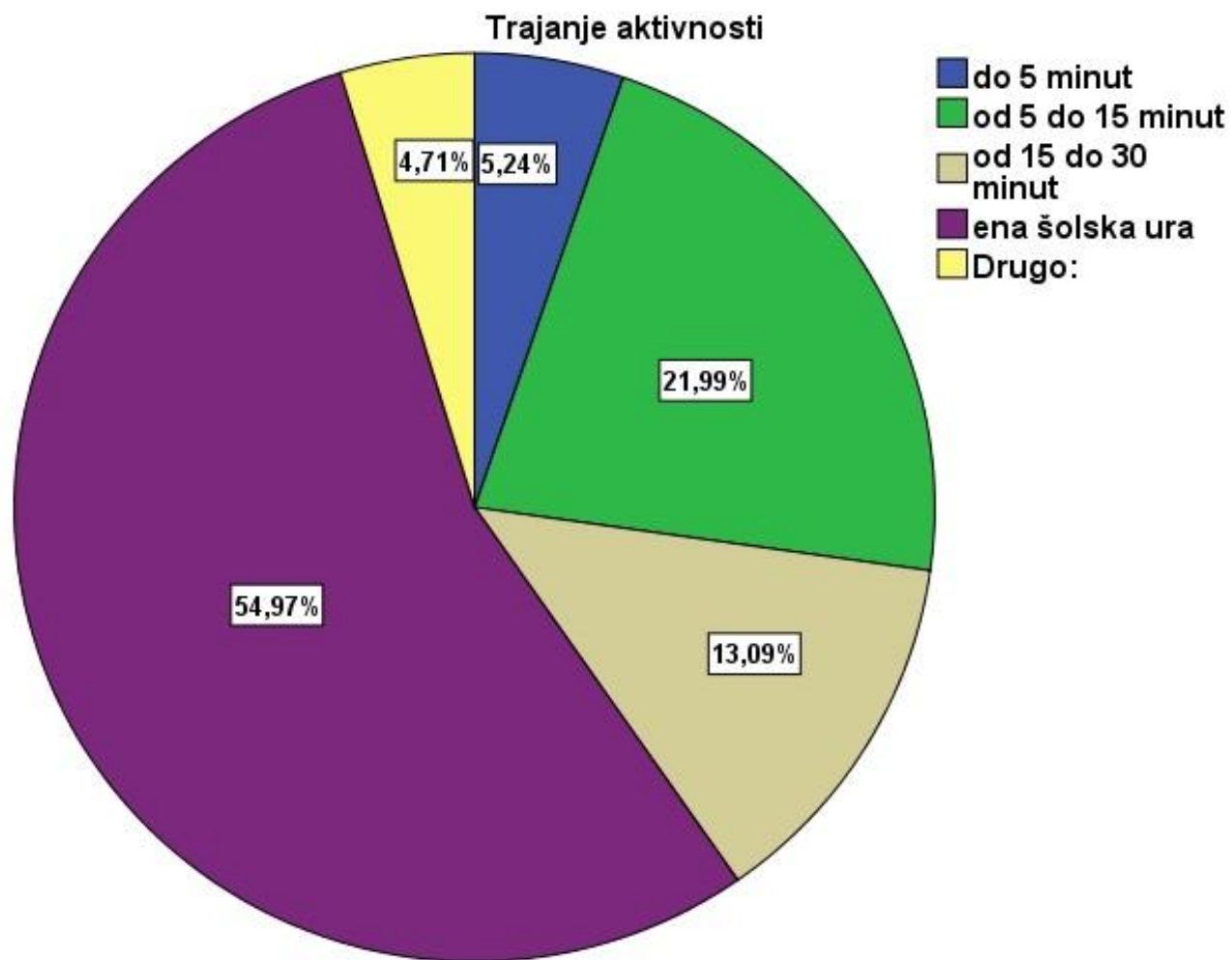
Pripravile: doc. dr. Helena Jeriček Klanšček
mag. Maja Bajt, univ. dipl. psih.

Odzivi učiteljev do sedaj ...



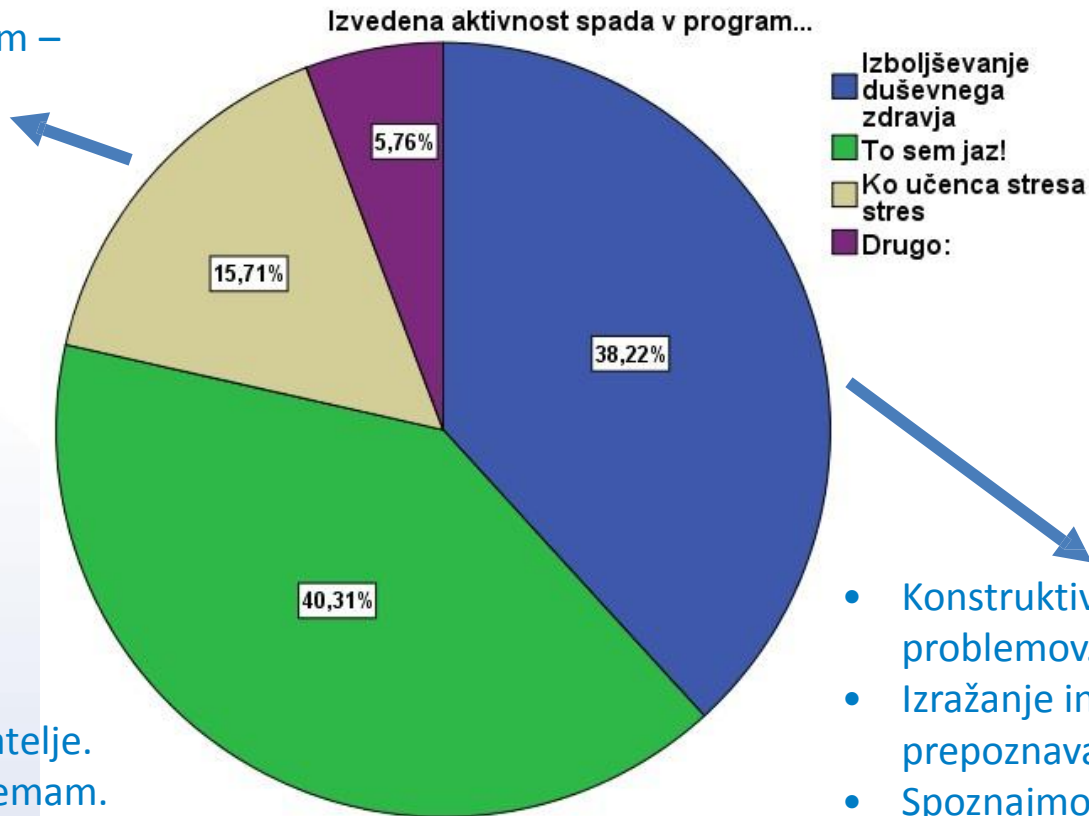
- Do sedaj je sodelovalo 22 različnih šol.
- Več kot 190 vpisov izpeljanih aktivnosti.

Odzivi učiteljev do sedaj ...



Odzivi učiteljev do sedaj ...

- Kaj je stres.
- Spoprijemam se s stresom – spretnosti.
- Kaj me najbolj stresa ali obremenjuje.
- Čustva.



- Sodelujem z drugimi, jih sprejemam in imam prijatelje.
- Spoštujem se in se sprejemam.
- Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel.
- Pozitivna samopodoba.
- Ne izogobam se problemom, poskušam jih reševati.
- Razmišljam pozitivno - dobre misli.

- Konstruktivno reševanje problemov.
- Izražanje in prepoznavanje čustev.
- Spoznajmo se med seboj malo bolje.
- Empatija: vaje.
- Kako se znamo pogovarjati in poslušati.
- Postavim se zase – asertivnost.

Vtisi učiteljev o aktivnostih ...

- ❑ »Koristno in zanimivo.«
- ❑ »Vsak učenec je z aktivnostmi pridobil nekaj novega.«
- ❑ »Učenci k delavnici prihajajo z veseljem in zelo lepo sodelujejo.«

Samo sodelovanje učencev so učitelji v povprečju ocenili kot zelo dobro.

Kako naprej? 😊

- ❑ Klik na <https://www.1ka.si/a/75320>
- ❑ Reševanje dnevnika traja približno 3 minute
- ❑ Načrt v prihodnje:
Učiteljem omogočiti vpogled in s tem spremljanje lastnega dela in napredka.

Ključna literatura

- Jeriček, H., Bajt, M. (2015). Ko učenca stresa stres. NIJZ, Ljubljana. Pridobljeno s svetovnega spleta:
http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/ko_ucenca_strese_stres_2015.pdf

Seznam uporabnih virov

- ❑ Mark Williams, Penman Danny: Čuječnost – kako najti mir v ponorelem svetu. Učila, 2015.
- ❑ The mindfulness project: Sem tukaj in zdaj. Ustvarjalna pot k čuječnosti. Mladinska knjiga, 2016.
- ❑ Jon Kabat Zinn: Kamorkoli greš, si že tam. Iskanja, 2011.
- ❑ Igre: vir: <http://igramose.blogspot.si/p/gibalne-igre.html>
- ❑ MF Helpline - Vodena Meditacija čuječnosti
<https://www.youtube.com/watch?v=Xklj6HXxGik>
- ❑ MF Helpline - Body Scan meditacija <https://www.youtube.com/watch?v=1srtXD2fcVk>
- ❑ Mindfulness: Finding Peace in Frantic World. Website of the books.
<http://franticworld.com/what-is-mindfulness/>
- ❑ Dodatne vaje za učence: http://www.oslivade.si/files/2015/06/nove_vaje.pdf
- ❑ Aplikacija za telefon: Stop, Breathe&Think
<https://www.youtube.com/watch?v=oj9bX5DqggI>
https://www.youtube.com/watch?v=_RQpXg-vXv0
https://www.youtube.com/watch?v=-lAfg_ly7n8