

ČUJEČE SPREMLJAM SVOJE TELO – ČUJEČE GIBANJE

VAJA: VELIKANSKI KORAKI – HOJA SEDE

NAMEN: Usmerjanje pozornosti na lastno telo in gibanje, kar vodi do boljšega samozavedanja. Ta vaja, ki se izvaja sede, bo prebudila energijo v našem telesu, umirila naš um in izboljšala naše počutje.

NAVODILO:

Na nekaterih sedežih nam polzi, zato je naš hrbet ukrivljen, prsi pa stisnjene. 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. Vdihnite, ko se noga dviga, spet dvignite prste navzgor proti sebi, kolikor je to mogoče. Ob izdihu počasi spustite 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 nogo – dvignite peto, sprednji del stopala pa pritisnite navzdol v tla, ob tem pa izdihnite. Ko pritisk spustite, vdihnite. Pritisnite in sprostite osemkrat, vsako nogo štirikrat, najprej eno, nato drugo. Počakajte deset sekund. Nato ponovite v zaporedju še dvakrat.

<http://www.mindfulteachers.org/2015/03/giant-strides-seated-walking-practice.html>

ČUJEČE SPREMLJAM ZUNANJO OKOLICO

VAJA: MAVRIČNI SPREHOD

NAMEN: Zavedanje zunanje okolice, aktivacija telesa in sprostitvev uma.

NAVODILO:

Danes preveč časa posedamo, naše misli pa krožijo. Ta aktivnost pomaga, da aktiviramo svoje telo, um pa si lahko odpočije od premlevanja.

Navodila so preprosta. Učence peljemo na sprehod po okolici šole. Pred tem jim damo navodilo, da naj bodo pozorni na stvari v barvah mavrice. Iščejo naj nekaj rdečega, oranžnega, rumenega, zelenega, modrega in vijoličnega. Do konca sprehoda večkrat ponovite zaporedje barv.

To lahko storite kjerkoli in kadarkoli v letu. Seveda bo lažje najti različne barve na vrtu spomladi oz. jeseni. Vendar tudi pozimi lahko opazite kakšne zanimive stvari različnih barv – npr. rdeče gozdne jagode, rdečo smučarsko kapo ali rdeč stop znak.

Aktivnost lahko izvedete tudi v razredu in učenci lahko opazijo stvari, na katere nikoli niso bili pozorni.

Nekaj predlogov za individualno delo (domačo nalogo):

- Vzemite fotoaparata in naredite vsaj eno sliko za vsako barvo;
- Prinesite skicirko – tudi če niste umetnik, vam bo to pomagalo, da se boste resnično osredotočili na tisto, kar ste iskali;
- Vpišite v dnevnik kaj ste opazili in kako ste se ob tem počutili.

Nekaj predlogov za skupinsko delo:

- Učencem razdelite delovne liste, na katere naj opišejo ali narišejo stvari, ki so jih opazili za vsako barvo;
- Po aktivnosti razpravljajte o tem, kaj je kdo opazil – so bila njihova opažanja precej podobna ali različna (nekateri so npr. bolj opazili rože, drugi avtomobile, tretji oblačila, ...).

<http://www.mindfulteachers.org/2014/10/rainbow-walk-mindfulness-activity.html>

UČINKOVITA KOMUNIKACIJA – ČUJEČI GOVOR

VAJA: PREMISLI, PREDEN SPREGOVORIŠ – ČUJEČI GOVOR

NAMEN: Namen te aktivnosti je predvsem refleksija situacije in razmislek učencev, ali so opazili ali doživeli kaj podobnega v svojem življenju.

Za vsako od spodnjih situacij se odločite, ali je oseba sledila smernicam čuječega govora.

Smernice ČUJEČEGA GOVORA:

Je to, kar sem želel povedati, resnično (**T**True)?

Je to, kar sem želel povedati, koristno (**H**Helpful)?

Sem jaz tisti, ki bi moral to povedati (**I**)?

Je nujno, da to povem zdaj (**N**Now)?

Bo to, kar bom povedal, prijazno do dotične osebe in drugih (**K**Kind)?

T.H.I.N.K.

Označite z DA ali NE ali NE VEM, če niste prepričani. Ni nujno, da je pravilen zgolj en odgovor.

1. Maja se je postrigla precej nesimpatično. Rekla sem ji »Čudovita frizura!«

Sem premislila (T.H.I.N.K.), preden sem spregovorila?

____T____H____I____N____K

2. Takoj, ko je Maja zapustila sobo, sem rekla prijateljicam »Majina frizura je grozna, kajne?«

Sem premislila (T.H.I.N.K.), preden sem spregovorila?

____T____H____I____N____K

3. Moj brat je storil nekaj, kar me je precej razjezilo. Rekel sem mu: »Da ti to oprostim, je zame zares težko. Potrebujem nekaj časa zase, preden se lahko o tem pogovoriva.«

Sem premislil (T.H.I.N.K.), preden sem spregovoril?

___T___H___I___N___K

4. Sumim, da je moja sestra noseča. Brez da bi jo vprašala, to omenim staršem.

Sem premislila (T.H.I.N.K.), preden sem spregovorila?

___T___H___I___N___K

5. Mislim, da je moja sestra noseča. Vprašam jo, ali je to res in ali ji lahko kako pomagam.

Sem premislila (T.H.I.N.K.), preden sem spregovorila?

___T___H___I___N___K

6. Moje ime je Kanye. Razburil sem se, ko je Taylor dobila nagrado, ker sem mislil, da bi morala zmagati moja prijateljica Beyonce. Prekinil sem Taylorin govor in vsem povedal, da je bil video od Beyonce boljši.

Sem premislil (T.H.I.N.K.), preden sem spregovoril?

___T___H___I___N___K

7. Moje ime je Beyonce. Ko sem pozneje tega večera dobila nagrado, sem povabila Taylor nazaj na oder, da dokonča svoj govor.

Sem premislila (T.H.I.N.K.), preden sem spregovorila?

___T___H___I___N___K

8. Kanye me je vprašal »Misliš, da sem idiot? Rekla sem mu: »Ja, ampak vseč mi je tvoja glasba.«

Sem premislila (T.H.I.N.K.), preden sem spregovorila?

___T___H___I___N___K

9. Moje ime je Justin Bieber. Po tem, ko sem obiskal hišo Ane Frank, sem napisal v knjigo gostov: »Zelo navdihujoče, da sem lahko prišel sem. Ana je bila čudovita punca. Upam, da bi danes bila moja oboževalka ('belieber')«.

Sem premislil (T.H.I.N.K.), preden sem spregovoril?

___T___H___I___N___K

10. Ko je Justin Bieber prejel precej kritik za svoj komentar, sem na FB stran Ane Frank objavila (njene besede): »Kljub vsemu verjamem, da so ljudje dobri po srcu.« Preden vsi udarimo po Justinu Bieberju, mislim, da moramo za trenutek premisliti o teh besedah in zakaj jih je Ana izrekla. (To je dejanski komentar, objavljen na tej strani)

Sem premislila (T.H.I.N.K.), preden sem spregovorila?

___T___H___I___N___K

Vprašanja za nadaljnjo refleksijo in diskusijo:

- Kako bi se lahko v zgornjih situacijah odločil ravnati drugače in kakšen vpliv bi to imelo na druge ljudi?
- Te je katera od situacij spomnila na dogodek iz tvojega življenja? Kaj se je zgodilo in ali ste ti in drugi vpleteni upoštevali premislek, preden ste spregovorili?
- Ste kdaj rekli kaj, kar je bilo sicer resnično, a neprijazno oz. je bilo prijazno, a neresnično?
- Je možno reči nekaj, kar je prijazno, a nekoristno?

<http://www.mindfulteachers.org/2015/04/THINK-before-you-speak.html>

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 ...)

SPIDERMAN čutila = super čutila:

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 ...

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 ...

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 z golj opazujejo bitje srca, kako se z vdihi, izdihi umirja.

VIR:

<http://kidsrelaxation.com/uncategorized/spider-man-practicing-mindfulness-and-increasing-focus/>

+

<http://www.mindbodygreen.com/0-18136/7-fun-ways-to-teach-your-kids-mindfulness.html>

MEDITACIJA/VAJA LJUBEČE PRIJAZNOSTI

Ta vaja je najbolj primerna za zaključevanje skupinskih aktivnosti v zadnjih razredih osnovne šole. Skupino umiri in jo poveže. Učenci se posedejo v krog in zaprejo oči. Učitelj jih vodi skozi meditacijo. Lahko izvede samo tretji korak. Še bolj učinkovita je meditacija, če izvedemo vse korake:

1. Zavedanje telesa (1 minuta)

"Najprej ozavestite vse tiste točke, v katerih se vaše telo dotika podlage – tal, stola. Samo opazujte ta občutek za nekaj trenutkov."

2. Zavedanje dihanja (1 minuta)

"Sedaj pozornost prenesite na svoje dihanje. Ne trudite se ga spreminjati. Samo opazujte ga. Vdih-izdih. Lahko sledite svojemu vdihu, kako potuje skozi nosnice v sapnik do pljuč in vse do vaših prstov na nogah, in izdih na poti iz telesa. Lahko opazujete trebuh, kako se ob vdihu izboči in ob izdihu vboči. Ali občutek okrog nosnic – ko vdihnete je zrak ob nosnicah nekoliko hladnejši, ko izdihnete je topel. Samo dihajte in opazujte."

3. Ljubeča prijaznost (3 minute)

V nadaljevanju lahko učenci dlan/i položijo na prsni koš (ali pa tudi ne, saj jim bo morda neprijetno). Učitelj pojasni, da bo izgovoril tri verze. Za vsakim verzom bo naredil kratek premor, da ga bodo učenci v mislih ponovili. Učitelj verze izgovarja počasi in umirjeno, z rahlimi poudarki na označenih besedah.

"Najprej si v misli prikličite sliko sebe – takšnih kot ste sedaj. To sliko ponesite v svoje srce in si zaželite:

Naj bom varen in zaščiten. (kratek premor)

Naj bom miren. (kratek premor)

Naj živim prijazno in z lahkotnostjo. (kratek premor)"

"Sedaj si v misli prikličite obraze vseh tistih oseb, ki jih imate radi – lahko si jih predstavljate kot na skupinski fotografiji, in jim zaželite:

Naj bodo varni in zaščiteni. (kratek premor)

Naj bodo mirni. (kratek premor)

Naj živijo prijazno in z lahkotnostjo. (kratek premor)"

"Sedaj pomislite še na našo skupino. Poskušajte se v mislih spomniti vsakega posebej in vsem skupaj zaželite:

Naj bomo varni in zaščiteni. (kratek premor)

Naj bomo mirni. (kratek premor)

Naj živimo prijazno in z lahkotnostjo. (kratek premor)"

4. Zaključek (30 sekund)

"Poskušajte vašo pozornost spet prenesti na stične točke vašega telesa in podlage, ozavestite zvoke v prostoru in dovolite, da se vaja konča ..."

AKTIVNO POSLUŠANJE za spoprijemanje s stresom

Vaja za učence III. triade

Namen vaje: Vaditi metode aktivnega poslušanja

Metoda dela: Vaja v paru (igra vlog: razrednik – predstavnik učencev), poročanje in skupna diskusija

Trajanje: 15 minut

Potek in izvajalci:

Učiteljica:

- v kratkem 5 minutnem uvodnem predavanju pojasni učencem, kako lahko z aktivnim poslušanjem učinkovito pomagajo pri spoprijemanju z negativnim stresom ljudem v težavah, npr.: sošolcu, prijatelju, bratu ali sestri, učitelju, staršu, ...(Gradivo 1);
- pridobi dva učenca za izvedbo 5 minutne igre vlog, kjer se vživita v vlogo razrednika in predstavnika učencev, kot je navedeno v primeru (Gradivo 2);
- pove učencem, da bodo med igro opazovali aktivno poslušanje razrednika pri izpovedi predstavnika učencev o zelo neprijetni situaciji v razredu;
- posreduje učencem v razredu delovni list z navodili za opazovanje dialoga med obema igralcema in beleženje ugotovitev (Gradivo 3);
- pri igralcih vzpodbuja izražanje občutkov;
- pri opazovalcih vzpodbuja poročanje o komunikaciji (smiselna, primerna, konstruktivna, zaupna, razbremenilna, ipd.)
- če se odgovori ponavljajo, jih združi in povzame.

Igralca vlog:

- prejmeta navodilo za izvedbo dialoga;
- učenec v vlogi razrednika upošteva priporočila za aktivno poslušanje;
- se pripravita in zaigrata igro vlog;
- poročata kako sta se počutila v vlogah.

Učenci v razredu:

- opazujejo komunikacijo med igralcema;
- ugotovitve beležijo v preglednico na list papirja;
- poročajo in opisujejo npr.: kako – kakšne stavke je uporabljala učiteljica, kakšna je bila komunikacija, kako se je pogovor končal, ali sta dosegla tako upredstavnik učencev kot učiteljica in celotni razred razbremenitev?

Gradivo:

1. Delovni list za učitelja;
2. Delovni list za igralca vlog;
3. Delovni list za opazovalce.

Gradivo 1 – delovni list za učitelja

AKTIVNO POSLUŠANJE – spretnost za spoprijemanje z negativnim stresom

Uvodna razlaga

Kaj je aktivno poslušanje?

Aktivno poslušanje je nepogrešljiv del **dobre komunikacije** in **dobrih medsebojnih odnosov**.

Kadar aktivno poslušamo bo oseba, ki govori, **dobila občutek**, da smo res **pozorni** do nje, da jo **razumemo** in **želimo rešit** njegov ali njen problem.

Aktivno poslušanje pomeni:

- biti prisoten TUKAJ in ZDAJ (ne pa zraven tipkati po tipkovnici, telefonu ali tablici, ...);
- biti POZOREN in OSREDOTOČEN samo na sogovornika, ter se poslušati vživeti v njega in njegovo situacijo (empatija),
- predvsem pa, ne obremenjujte se s tem, da v našem primeru predstavnik razreda od razrednika pričakuje rešitev, kajti večinoma si samo želi, da je SLIŠAN in RAZUMLJEN.

Kako aktivno poslušati:

- ne poslušajte samo besed, ampak zaznajte tudi njegove **občutke**;
- pokažite **iskreno zanimanje** zanj;
- **ponovite**, kar vam pove, z besedami drugega ali s svojimi besedami, npr.:

- **Če prav razumem ...?**

- Vidim, da ...

- Ti torej misliš, doživljaš, da ...?

- Ali?;

- **prosite za pojasnilo**, če ga ne razumete dobro;
- dajte **svoje občutke za nekaj trenutkov stran**;
- povejte svoje **mnenje** šele, ko je on končal.

Preden gremo k vaji naj podam še simbolično misel:

»Bog je dal človeku dvoje ušes in ena usta, zato je priporočljivo dvakrat več poslušati kot govoriti«.

Zagotovo na začetku ne bo šlo tako gladko, toda spomnite se, da vaja (ponavljanje) dela mojstra!

Povzeto iz: <http://motivacijaincoaching.net/razlika-med-poslusati-slisati-aktivno-poslusanje/>

Gradivo 2 - delovni list za igralca vlog

Primer dialoga med razrednikom in predstavnikom razreda

Tema pogovora: Kazen - 300 dodatnih računov zaradi nediscipline med poukom matematike.

Predstavniki učenek in učencev pri razredni uri pod točko razno izpostavi problem kaznovanja celega razreda zaradi dveh učencev, ki pri uri matematike klepetata, ne sodelujeta in s tem motita pouk.

Razrednik pojasni, da so se o tej problematiki že pogovorili z učiteljico matematike, ki pa ne prisluhne njihovim pripombam in trmasto vztraja pri tovrstnem kaznovanju oz. kazni še stopnjuje.

Predstavniki učenek in učencev razredničarko naslovi predvsem kot njihovo zagovornico zato, da se problem reši tako, da bodo vsi zadovoljni (učenke/učenci in učiteljica matematike).

Kazen je po mnenju učenek in učencev:

- krivična do tistih, ki ne klepetajo;
- predstavlja dodatno delo ob že tako hudi obremenitvi, saj so pred zaključevanjem ocen;
- neprimerna metoda za uvajanje reda in discipline pri uri matematike;
- neučinkovita, saj vzpodbudi k razmišljanju, »da se ne splača bit priden/pridna, saj smo itak vsi kaznovani«.

Razrednik aktivno posluša izpoved predstavnika razreda:

- ne posluša samo besed, ampak zaznava tudi njegove občutke;
- pokaže iskreno zanimanje zanj;
- ponovi, kar mu pove, z besedami učenca ali s svojimi besedami, npr.:
 - Če prav razumem ...?
 - Vidim, da ...
 - Ti torej misliš, doživljaš, da ...?
 - Ali?;
 - prosi za pojasnilo, če ga ne razume dobro;
 - daje svoje občutke za nekaj trenutkov stran;
 - pove svoje mnenje šele, ko je učenec končal.

Gradivo 3 – delovni list za opazovalce

NALOGA OPAZOVALCA

Ali je razrednik pozorno poslušal in kako? (npr. prikimavanje, očesni stik, uporaba stavkov: "Ja, ja, razumem ...")	
Ali se vam zdi, da je razrednik razumela, kaj ji je predstavnik razreda pripovedoval? Zakaj?	
Ali je razrednik dajal nasvete?	
Ali je razrednik govoril o svojih izkušnjah?	
Ali je razrednik spremenil temo?	
Ali je začel razrednik govoriti o svojih težavah?	
Druga opažanja	