



## Pomažem sebi osjećati se bolje



<https://www.pinterest.com/pin/106327241176767866/>

<b>DOBNI RASPON</b>	3-6 godina
<b>VRIJEDNOSTI</b>	Briga o sebi
<b>MATERIJALI</b>	YouTube video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gLbK0o9Bk7Q">https://www.youtube.com/watch?v=gLbK0o9Bk7Q</a> , “padobran” (plahta), groždice, pero i tanjur.
<b>VRIJEME</b>	20 min
<b>VELIČINA GRUPE</b>	5 do 15 djece
<b>OBRAZOVNI CILJEVI</b>	Potaknuti koncentraciju te usredotočiti svijest na sadašnji trenutak – “ovdje i sada”.
<b>METODOLOGIJA</b>	Igranje uloga, rasprava i metoda usredotočene svjesnosti (Mindfulness).
<b>AUTOR</b>	PRSC

## PROVEDBA KORAK PO KORAK

U današnje doba, djeci postaje sve teže koncentrirati se jer njihovu pažnju ometaju mnogi čimbenici poput boja, zvukova, a posebice tehnologija. Djecu je bitno, od najranije dobi, učiti kako da se koncentriraju i usredotoče na malu stvar ili pojavu, barem jednu minutu.

Moguće je svakodnevno razvijati koncentraciju i pažnju kod djece u dobi od 2 do 5 godina i tako razvijati svjesnu naviku da budu "ovdje i sada" te da odgovarajuće reagiraju na stresne situacije. Vježbe smirenog disanja pomoću metode "Mindfulnessa", pomažu usredotočiti dječju pažnju.

### 1. KORAK

Pozovite djecu da sjednu u krug i postavite im sljedeća pitanja:

Kako se ponašate kada ste ljuti?

A kako se ponašate kada ste umorni?

*Dajte djeci vremena da promisle i opišu svoja ponašanja.*

Kada ste ljuti ili umorni, bilo bi dobro da se probate smiriti i opustiti.

Što radite da se opustite?

### 2. KORAK

Duboko i polagano disanje vam može pomoći da se smirite i opustite. Sada ćemo pogledati jedan video i svi zajedno ćemo probati disati kao ribica, duboko i polagano.

<https://www.youtube.com/watch?v=gLbK0o9Bk7Q>

*Dok gledaju video djeca, zajedno s voditeljem/icom dišu kao ribica.*

Nakon ogledanog videa, postavite djeci sljedeća pitanja:

Kako se osjećate?

Osjećate li se mirnije nakon ovakvoga disanja?

### 3. KORAK

Recite djeci da je vrijeme za čaj, ali da će ga oni sami pripremiti.

#### Igra čaja:

Zamolite djecu da prekriže noge (poza leptira), ispruže ruke prema naprijed i preklope dlan preko dlana kao da su šalica čaja.

Objasnite im da su oni šalica u kojoj se nalazi vrući i mirisni čaj kojeg treba malo rashladiti. Podsjetite ih da udahnu kroz nos, polako napune pluća i trbuh te lagano, kroz usta izdišu/pušu u vrući čaj.

Ponovite ovu vježbu, ali ne više od pet puta kako se djeci ne bi zavrtjelo u glavi. Nakon par udaha/izdaha, provjerite je li se čaj ohladio.

(Ova vježba može se koristiti i za preusmjeravanje neželjenog ponašanja koje se događa kada se djeca osjećaju ljuto, tužno, u strahu ili zbunjeno –pomaže osnažiti fokus, smiruje djecu te ih preusmjerava na poželjne radnje).

### 4. KORAK

(Prije nego li započnete sljedeću igru, zamolite djecu da se ne žure te da mirno pristupe igri. Ova igra se treba igrati u mirnim trenucima, slušajući sebe i druge jer podizanje pera zahtjeva miran vjetar, a ne snažnu oluju. Vježba također potiče fokus i smiruje djecu).

#### Igra Leteće pero:

Djeca uzmu padobran (plahtu) za rubove. Pero se nalazi na sredini padobrana. Djeca polagano pomiču padobran kako bi pero letjelo, ali moraju paziti da ne padne na pod. Pokreti moraju biti nježni i koliko-toliko ujednačeni.

### 5. KORAK

Recite djeci da je vrijeme za užinu. Izvadite grožđice i podsjetite ih da ne žure te da prate vaše upute. Upalite laganu glazbu i pustite da svira u pozadini do kraja vježbe.

<https://www.youtube.com/watch?v=qFZKK7K52uQ>

#### Metoda grožđica:

Pozovite djecu da sjednu u krug i servirajte grožđice na tanjur te ih stavite u sredinu kruga. Pripazite da na tanjuru ima dovoljno grožđica za svu djecu.

Svako dijete uzme po jednu grožđicu, stavi na dlan i lagano ispruži ruku ispred sebe u razni očaju.

Recite im da promotre grožđicu u tišini te nakon nekog vremena, pitajte na što ih grožđica podsjeća.

Djeca u ovoj dobi često žele glasno izraziti svoje misli, zbog toga ih podsjetite da pričaju tiho i nježno koliko je god moguće. Kada jedno dijete priča, drugi slušaju.

Recite djeci da pomirišu grožđicu i probaju shvatiti/doživjeti miris. Ponovo ih pitajte da se izraze na što ih miris podsjeća ili koje osjećaje im budi, tihim i nježnim glasom.

Zatim, recite djeci da stave grožđicu kraj uha i slušaju ispušta li kakav zvuk. Nakon što se djeca ponovo izraze, recite im da stave grožđicu u usta, ali da ne žvaču. Neka neko vrijeme drže grožđicu pod jezikom i pozovite ih da osjete okus grožđice.

Recite im da zamisle da je to najbolji okus na svijetu, tada neka polagano zagrizu grožđicu, bez žurbe kako bi uistinu osjetili okus. Neka polako nastave žvakati grožđicu dok im se okus širi u ustima i kada su spremni, nježno je progutaju, prateći njezin put iz usta, kroz grlo do želuca.

(Moguće je da 5 od 15 djece prvi put prožvaču i progutaju grožđicu. Ako se to dogodi, potaknite djecu koja su pojela grožđicu, da nastave sjediti i promatrati svoje prijatelje. Možete im ponuditi i drugu grožđicu. Ova vježba se može koristiti u bilo koje doba dana te u različitim situacijama. Također, grožđice možete zamijeniti s nekim drugim okusima poput breskve, jabuke, borovnica itd.)



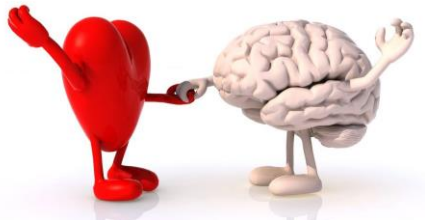
## KRITIČKA PROVJERA

UOČENO PONAŠANJE	DA	NE	KOMENTARI
Djeca su se uspjela skoncentrirati i "biti ovdje i sada" na duže vrijeme.			
Djeca su shvatila zašto je važno da se nauče kontrolirati i smiriti sami sebe.			
Djeca su naučila nekoliko načina kako da se smire i znaju ih primijeniti.			
Djeca znaju što im pomaže da se smire, ali to ne primjenjuju u praksi.			
Nekoj djeci je jako teško ostati smiren/a na duže vrijeme.			

---

Sreća je kad su vaše misli, riječi i djela u harmoniji.  
Mahatma Gandhi

---



**Savjeti učiteljima za brigu o sebi:**

Umjesto da odmah palite tehnologiju, ujutro radije provedite vrijeme u trenutku ulazeći polako u dan koji je pred vama.