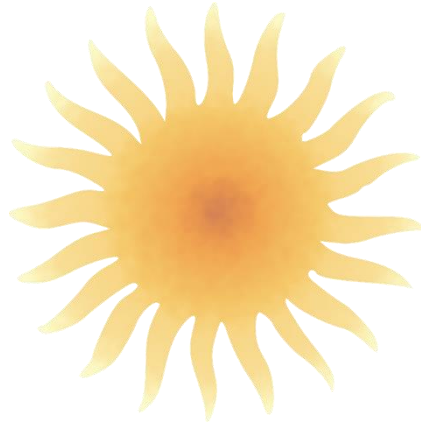


Meditacija



<https://www.freepik.com>

DOBNI RASPON	3 – 6 godina
VRIJEDNOSTI	Sloboda
MATERIJALI	Topla i ugodna prostorija, podmetači i jastuci za svako dijete
VRIJEME	60 minuta
VELIČINA GRUPE	Po izboru voditelja/ice
OBRAZOVNI CILJEVI	Usvojiti vještine opuštanja i smirivanja kroz tehnike disanja i vježbe pozdrava suncu Potaknuti djecu da izražavaju svoje misli i osjećaje.
METODOLOGIJA	Meditacija
AUTOR	Karin Wirnsberger, Franziska Maria Sirignano



Autorsko pravo

Materijali se mogu koristiti u skladu s dozvolom
Creative Commons License Non-Commercial Share Alike



Izjava o odricanju odgovornosti

Ovaj projekt financiran je uz potporu Europske komisije, programa Erasmus+ i njemačke Nacionalne agencija za Erasmus+. Ovaj publikacija odražava samo stavove autora, stoga Komisija ne može biti odgovorna za bilo kakvo korištenje u njoj sadržajnih informacija.



PROVEDBA KORAK PO KORAK

Biti vlastiti izvor snage znači neovisnost, slobodu, spokoj i pruža priliku za ispunjeniji i sretniji život. Meditacija može biti dobra tehnika opuštanja koja omogućuje unutarnju slobodu.

Meditacija za djecu malo se razlikuje od meditacije za odrasle. Nagon za kretanjem, osobito kod manje djece, još je uvijek izražen. Zato se dio aktivnosti uvijek odvija u pokretu. Kao i kod odraslih, na dnevnom redu su i vježbe tišine i disanja, senzorne vježbe i zamišljena putovanja. Vježbe se vode na zaigran i dobro prilagođen način kako bi se djeci olakšao pristup meditaciji.

1) Korak - Ritual pozdravljanja

Odaberite ritual pozdravljanja, predstavite ga djeci i nastavite ga redovno koristiti u različitim aktivnostima. Tako djeca dobivaju osjećaj stabilnosti i kontinuiteta. Na primjer, svaki dan započnite s čitanjem stihova ili vježbom disanja (djeca legnu na podložak, stave laganu igračku na trbuh i promatraju je kako se pomiče gore – dolje dok dišu).

2) Korak - Dijalog o temi dana

Započnite dijalog s djecom o temi dana koja će se koristiti u određenoj sesiji meditacije. Primjeri tema: sunce, ljubav, nebo, zvukovi, drvo, 4 elementa ili naša vlastita osjetila i naši osjećaji. Djeca su vrlo znatiželjna i entuzijastična. Uživaju kada im se omogući prostor za eksperimentiranje i istraživanje. Ako koristite temu „Sunce“, započnite dijalog pomoću sljedećih pitanja:

- Danas ćemo istražiti Sunce.
- Što znate o Suncu?
- Kako se osjećate kada Sunce sja?
- Možete li osjetiti Sunce?

3) Korak – Iskustvo tišine

Ova kratka vježba je uvertira za sljedeći korak.

Zamolite djecu da legnu na podložke, kada se smire recite im da prate vaš glas i zamisle sve što im govorate.

„Zamislite žutu boju. Sada zamislite tu istu žutu boju u obliku lopte u vašem trbuhu. Lopta se polako i nježno širi, postaje sve veća i veća. Žuta boja prelazi na vaše ruke i noge, zatim na vrat i glavu. Ugodno vam je i toplo...”



4) Korak - Vođeno imaginarno putovanje

(prilagodite ga prema vlastitim idejama i afinitetima).

Djeca opušteno leže ili sjede na podlošku zatvorenih očiju dok im se tekst čita ugodnim, meditativnim glasom. Čitajte polagano s pauzama kako bi djeca mogla pratiti i doživjeti/osjetiti putovanje koje zamišljaju. Kroz tekst djeci se predstavljaju pozitivni osjetilni utisci koji potiču djecu, da kroz maštu, stvaraju unutarnje slike. Kroz vlastitu vizualizaciju dolazi do stanja odmora i oporavka. Ovdje ćemo predstaviti primjer teksta o Suncu, no kako je prethodno navedeno, prilagodite temu i tekst prema vlastitim idejama.

Dulja verzija:

Ležite ili sjedite u udoban položaj. Pronađite položaj u kojem se osjećate ugodno. Pronađite udoban položaj za ruke i noge. Duboko udahnite i izdahnite. Nastavite polagano disati, duboko bez napora. Pustite dah da ide prirodno, bez razmišljanja. Zatvorite oči i krenite na malo putovanje. Idemo na maštovito putovanje kroz koje ćemo iskusiti snagu Sunca.

- Pauza-

Ljeto je. Sunce obasjava Zemlju i sve oko vas sjaji. Stojiš na livadi i uživaš u Suncu

- Pauza-

Boje oko tebe sjaje obasjane sunčevim zrakama. Livada je prekrasne zelene boje, a na njoj je puno cvijeća procvalih u duginim bojama.

- Pauza-

Šareni cvjetovi sjaje na suncu. Okrenuli su svoje latice prema suncu i upijaju svaku sunčevu zraku. Uživaju u svijetlu i u toplini.

- Pauza-

I ti uživaš u toplini. Zrake sunca griju tvoje lice, griju tvoje tijelo, griju tvoju dušu. Osjećaš kako te sunčeve zrake pune i kako se njihov mir i tišina šire po tvom tijelu.

- Pauza-

Duboko udahni. Osjeti kako je zrak ispunjen snagom sunca. Zrak je topao, miriši na cvijeće, na travu na ljeto.

- Pauza-



Osjećaš duboki mir u sebi. Svakim dahom osjećaš toplinu kako putuje tvojim tijelom. Polako dolazi vrijeme da se vratiš s putovanja. Pozdraviš se s livadom, cvijećem i suncem. Zahvališ im se na toplini, mirisima i bojama. Snaga će te nastaviti obasjavati i nakon putovanja.

- Pauza-

Duboko udahni i izdahni. Osjećaš se odmorno, opušteno i smireno. Imaš dovoljno snage za ostatak dana. Polako nastavi disati. Pomakni prste na rukama pa malo noge. Udahni duboko još koji put. Rastegni se nježno kao kada se budiš. Polako otvori oči. Probudi se i osjeti svježinu i toplinu koja te pratila na putovanju.

Kratka verzija:

Nalaziš se u snu i krećeš u šetnju. Livada te poziva da se zadržiš na njoj. Legneš na travu da se malo odmoriš. Dok ti se oči polako zatvaraju, osjetiš kako te nešto šaklja po licu. U početku ne shvaćaš što je, samo osjećaš da je ugodno. Pitaš se: što bi to moglo biti? Osjećaš kako te ugodno šaklja po nozi pa polako po ruci. Odjednom ti je jako toplo, lijepo i ugodno. Toplinu osjećaš po cijelom tijelu. Osjećaš se dobro i smireno. Sretno.

Ovu toplinu osjećaš po cijelom tijelu. Osjećaš se dobro, ugodno.

Pogledaš u daljinu i primijetiš tko ti daje toplinu. To je sunce. Stoji iznad tebe i smiješka ti se.

Nemaš nikakve brige na svijetu, samo uživaš u trenutku kojeg dijeliš sa suncem. Nastaviš uživati u miru i spokoju. Polako se rastegneš i duboko udahneš. Vrijeme je da se probudiš. Pozdravljaš sunce i nježno otvaraš oči.

5) Korak - Gibajmo se

Ovaj korak sadrži vježbu iz yoge koja se zove *Pozdrav suncu* (na dnu lekcije prikazane su slike pojedinačnih pokreta. Postoji nekoliko verzija pozdrava suncu, možete koristiti verziju koja najviše odgovara vašoj grupi).

Pozdravljamo nebo (rastegnute ruke prema gore).

Pozdravljamo zemlju (ruke na pod)..

Pozdravljamo vodu kao:

- kišu koja pada s neba (stavite ruke ispred sebe kao da lovite kapljice kiše);
- rijeku (pokretom ruku imitirajte gibanje rijeke);
- jezero (ruke stavite ispred sebe u O poziciju imitirajući malo jezero);
- more (gibajte se u dužim kretanjima imitirajući velike valove).

Pozdravljamo sunce (rukama iznad glave napravite oblik sunca).

Pozdravljamo drveće (tabanom jedne noge dotaknite koljeno druge pod 90 stupnjeva i ispružite ruke u vis. Probajte i s drugom nogom. Ova poza zahtjeva dobar balans. Ako je djeci preteška, prilagodite je tako da ostanu stajati na obje noge, podignu ruke i njišu se kao krošnje).

Pozdravljamo cvijeće (formirajte cvijet sa svojim dlanovima, skupite noge i malo savijte koljena).



Pozdravljamo vjetra (malo raširite noge i savijte koljena, provjerite da vam je pozicija čvrsta, podignite ruke i lagano se njišite naprijed-nazad).

Pozdravljamo životinje na zemlji (spustite se na koljena, ruke na pod i rastegnite se kao mačka).

Pozdravljamo životinje u zraku (stavite ruke iza leđa i isprepletite dlanove, usmjeravajte dlanove prema podu i podignite glavu prema nebu. Druga opcija je raširiti ruke imitirajući let ptica).

Pozdravljamo životinje u vodi (ispravite koljena i raširite noge, ruke stavite na pod i podignite glavu prema gore kako vam nos ne bi bio u vodi).

Pozdravljamo ljude oko nas- tebe, i tebe, i tebe (spojite dlanove u pozu molitve, okrenite se ljudima oko sebe, pogledajte ih u oči, poklonite osmijeh i lagano se naklonite).

Pozdravljam sebe (nježno zagrlite sami sebe).

6) Korak – Ritual rastanka

Započnite kratak dijalog kako bi djeca sažela svoje iskustvo i osjećaje:

Kako se osjećate?

Kako se osjećate u svome tijelu?

Gdje vam se u tijelu javljaju ti osjećaji? (Pokažite rukom).



1. ... den Himmel



2. ... die Erde



3. ... den Wind



9. ... die Menschen



4. ... das Wasser



8. ... und auf der Erde
und im Wasser



5. ... die Blumen



7. ... die Tiere in der Luft



6. ... die Bäume



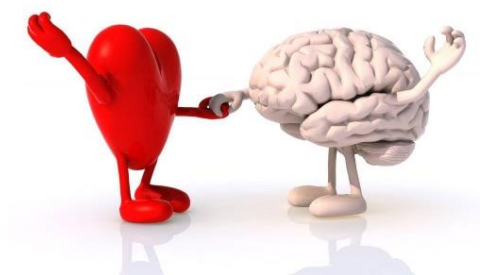


KRITIČKA PROCJENA

UOČENO PONAŠANJE	DA	NE	KOMENTARI
Djeca su rado sudjelovala u meditaciji.			
Djeca su se smirila i opustila.			
Djeca su nakon radionice uravnoteženija.			

San je najbolja meditacija - Dalai Lama

Savjeti za brigu o sebi za odgojitelje:



Na početku dana donesite odluku da budete prisutni u onome što radite, bilo da radite na zadatku, jedete ručak ili razgovarate s kolegom. Kad shvatite da vam um počinje "lunjati", prepoznajte svoje misli i preusmjerite pažnju na ono što radite.