

„Mindfulness za djecu“

od 5 do 12 godina

Što je mindfulness?

Tjelesno vježbanje pomaže ojačati naše mišiće i tijelo. Mindfulness je vještina koja pomaže da naš mozak bude zdrav i jak.

Mindfulness znači usmjeriti svoju pažnju prema nečemu i primjećivati sve što se događa upravo sada, iz trenutka u trenutak. Pažnju možemo usmjeriti prema okolini koristeći naša osjetila (vid, sluh, dodir, miris i okus) ili našim unutarnjim stanjima (osjeti u tijelu, misli i osjećaji u umu).

Kada svu svoju pažnju usmjerimo na nešto, tada detaljnije, jasnije, punije primjećujemo trenutno iskustvo – bilo okoline (stvari koje vidimo, čujemo, dodirujemo, mirišimo i možemo okusiti) ili naših misli, osjećaja i senzacija u tijelu.

Mindfulness uključuje znatiželju prema onom što se događa upravo sada, kao i otvorenost i prihvaćanje trenutnog iskustva bilo ono ugodno ili neugodno.

To je suprotno on stanja kad radimo više stvari odjednom i to automatski, kao da smo na autopilotu – naše tijelo radi jednu radnju, a naš um je negdje drugdje te ili misli o prošlosti ili brine o budućnosti.

Kao što oblikujemo naše mišiće tijela kada idemo u teretanu ili na sport, tako možemo oblikovati i usmjerenu pažnju redovnom primjenom vježbi koje se zovu mindfulness. Svega nekoliko minuta dnevno može učiniti veliku razliku za tvoj mozak. Zato odvoji malo vremena za mindfulness svaki dan, i tvoj mozak će ti biti zahvalan.





„Šetnja ispod duge“

Smjesti se udobno na stolici s nogama na podu, leđa lagano naslonjena na naslon stolice, ruke položene na natkoljenice. Sve što trebaš sada raditi je slušati i zamišljati.

Nakon kiše zasjalo je sunce. I na nebu se pojavilo.... što? Duga prelijepih boja... Koje su sve boje u dugi?.....

Hajdemo se prošetati ispod duge.... Dok polagano hodaš uokolo, otvori oči i dobro promatraj svoju okolinu. Primijeti sve predmete u crvenoj boji oko sebe.... Jesu li svi predmeti koje vidiš u crvenoj boji iste nijanse crvene boje ili se nijanse ove razlikuju.... Primjećuješ li koji predmet narančaste boje....., pa predmete žute boje... Ako ti je nešto odvušlo pažnju od promatranja predivnih boja duge oko tebe, npr. neki zvuk ili osjet u tvom tijelu ili misao.... to je potpuno u redu, samo to primijeti i nježno vrati pažnju na promatranje boja oko tebe.... Ima li oko tebe koji predmet u plavoj boji..... u zelenoj boji..... i na kraju u ljubičastoj boji.....?

Zastani sad na trenutak i primijeti kako svaka stvar koju vidiš ima svoju posebnu boju..... A svaka boja može biti u više nijansi.

Možeš primijeniti ovu vježbu primjećivanja boja kad god to zaželiš, ili vani na igralištu, ili u parku ili u svojoj sobi. Gdje god da jesi, primijeti različite boje oko sebe koje možeš vidjeti. Svijet je pun prelijepih boja u kojima možeš uživati.

Zvono će označiti kraj vježbe. Kada više ne možeš čuti zvuk zvona, nastavi dalje svoj dan s osmjehom na umu i licu.

„Ja sam s Marsa“

Za ovu vježbu trebati će ti komadić hrane. To može biti bilo koji komadić hrane koji želiš – čokolada, svježe ili sušeno voće... Sjedni udobno na stolicu. Sve što trebaš raditi sada je slušati i slijediti upute.

Naš svemirski brod je upravo sletio na Zemlju. Na Zemlji smo prvi puta. O Zemlji smo samo čuli, ali ovdje još nikada nismo bili. Mi smo s Marsa i istražujemo galaksiju. Htjeli smo upoznati Zemlju i zato smo ovdje. Uzmi u ruku ovaj mali predmet. Prvi puta imaš ovaj predmet u svojim rukama. Ne znaš za što služi, jer si s Marsa i nikada to nisi vidio. Svu svoju pažnju usmjeri prema predmetu koji prvi puta u životu vidiš. Uključiti ćeš sva osjetila koja imaš! Vid, sluh, opip, miris, okus. Zapamti, ti si s Marsa i prvi put imaš ovakvo nešto u rukama! Sa znatiželjom ćeš istražiti ovu nepoznatu stvar u ruci. Samo ju gledaj bez da stvaraš neko određeno mišljenje o njoj.

Prvo, pogledaj predmet koji držiš u ruci. Koje je boje? A oblika? Je li oblik pravilan ili nepravilan?... Sada prođi prstom preko površine.... Je li glatka, ili ima neke nabore? Je li topla, ili hladna? Prebaci predmet iz jedne u drugu ruku. Je li lagan, težak?

Sada lagano otvori tu nepoznatu stvar iz vrećice, ali samo do pola. Lagano približi dio koji si otvorio svom nosu i pomiriši ga. Možeš zatvoriti svoje oči da bolje osjetiš miris... Kakvog je mirisa? Slatkog ili oštrog, jakog ili jedva primjetnog, poznatog ili nepoznatog?

Sad lagano polži stvar koju držiš u ruci. Kakvog je okusa? Sladak, gorak? Razmatraj sada nekoliko sekundi okus koji je ostao na tvom jeziku.

Sada, možeš tu nepoznatu stvar staviti u svoja usta. Nemoj ju još ugristi! Je li se ta nepoznata stvar mijenja sada kada je dospjela u usta? Da li se topi?

Sada, uzmi jedan maleni griz! Primijeti kakvog je okusa kada ga zagrižeš. Je li mekan, hrskav, tvrd? Zagrizi nekoliko puta i primijeti kakav je okus sada kad su se svi sastojci izmiješali?

Sada možeš progutati i primijeti kako lagano klizi niz tvoje grlo, primijeti točku u kojoj više taj komadić hrane ne osjećaš, kliznuo je u želudac...

Koji je okus ostao u ustima nakon što je hrana nestala? Ostani s tim okusom još koji trenutak, zatvorenih očiju.

dalje svoj dan s osmijehom na umu i licu.

Refleksije:

- Što smo jeli? Je li ovo iskustvo po nečemu drugačije od ostalih puta kada ste jeli ovakav isti komad hrane? Koja si sva osjetila morao uključiti kako bi doznao o čemu se radi?



„Morska zvijezda“ (disanje i dodir)

Za početak se udobno smjesti. Možeš sjesti na pod s prekrštenim nogama ili na stolicu.

Sada jako raširi prste jedne ruke. Odlično! Upravo si napravio morską zvijezdu!

Nastavi držati ruku s raširenim prstima ispred sebe. Kažiprstom druge ruke nježno prati prste ruke koja je raširena kao morska zvijezda. Počni od palca i jako polako prati svaki prst odozdo prema gore i opet dolje.

Sada usmjeri svoju pažnju na disanje dok pratiš svoje prste. Udahni dok kažiprstom ideš prema gore i izdahni dok se kažiprst spušta prema dolje. Nastavi s polaganim disanjem dok ne prođeš svih pet prstiju.

Sada kada smo došli do kraja ove vježbe, zapamti da možeš ovu vježbu raditi kada god zaželiš.

Tvoje ruke su uvijek s tobom.

Sada primijeti kako sjediš na podu ili stolici. Protresi malo svoje ruke. A onda ih položi u svoje krilo.

Zvono će označiti kraj vježbe. Kada si spreman, nastavi dalje svoj dan s osmjehom na umu i licu.



„Lupanje srca“

Sjedni udobno na stolicu. Stavi jednu ruku na prsa kod srca i primijeti otkucaje srca. Kakvi su? Jesu li glasni i snažni, ili tihi i tek jedva primjetni?

Sada drugu ruku stavi na trbuh i prati kako trbuh lagano diže dok udišeš i spušta dok izdišeš.... Tvoj trbuh prati tvoje disanje....

A sada ustani i skači gore-dolje, u krug, oko sebe par minuta....možeš i malo potrčati po prostoriji...

Na zvuk zvona vrati se na svoje mjesto i sjedni.... (zvono)....

Zatvori oči, stavi jednu ruku na prsa, a drugu na trbuh. I primijeti sada udarce svoga srca....i pokrete trbuha koji prate disanje..... ali i sve druge osjete u cijelom tijelu....

Što primjećuješ sada u svojem tijelu?..... Ima li razlike u odnosu na ranije?



Osjećaj u posjeti

Kuc...kuc...kuc...
Osjećaj mi dolazi u posjetu....
Želim te upoznati...
Želim ti biti prijatelj...

Gdje si?
Skrivaš li se u mom truhu?
Jesi li ti u mojim ustima koja podrhtavaju?
Ili u mojim prsima koja brzo dišu?
Jesi li u mojim ramenima ili stvaraš bol u mojoj glavi?
Ili u mojim nogama koje bi željele trčati?

Kako izgledaš?
Jesi li velik poput planine ili malen poput mrava?
Jesi li topao kao sunce ili hladan kao mjesec?
Jesi li tvrd poput lubenice ili mekan poput mog medvjedića?
Jesi li gorak poput tikvice ili sladak poput meda?
Jesi li sjajan poput sunca ili oblačan i taman poput oluje?
Koje si boje, ako si uopće neke boje?

Kako zvučiš?
Da li glasno vičeš ili tiho šapćeš?
Jesi stalno isti ili se mijenjaš, čas si malo manji i tiši, a
onda opet veći i glasan?

Hej, nemoj se igrati skrivača!
Želim te upoznati...
Trebam te dobro upoznati da te mogu prepoznati kada me
ponovno posjetiš i da mogu reći da si stigao.
Želim ti biti prijatelj...
Želim se povezati s tobom.
Želim ti reći da volim sebe, ali volim i tebe, također.

„Hvatanje leptira“

Za početak udobno se smjesti. Možeš leći na pod ili sjesti na pod ili stolicu. Možeš zatvoriti oči, ako ti odgovara. Usmjeri svoju pažnju na disanje. Sada stavi ruke na trbuh i tri puta duboko udahni i izdahni. Osjeti kako se tvoje ruke podižu i spuštaju sa svakim udahom i izdahom.... Sada nastavi disati normalno.

I dok pratiš svoje disanje, primijeti kako se u tvom umu pojavljuju misli. To mogu biti pozitivne misli kao „Ovo je zabavno....“ Ili negativne misli „Ja nisam dobar u ovome....“ Pozitivne misli su one koje su korisne i nakon njih se osjećamo dobro, a negativne misli su nekorisne i nakon njih se osjećamo loše, u strahu, zabrinuti ili možda ljuti.

Misli možeš zamisliti kao leptire koji lete oko tvoje glave. Čim primijetiš leptira imaš dva izbora – uhvatiti ga ili ga pustiti da odleti. Danas ćemo vježbati hvatati pozitivne misli i puštati negativne misli da odlete.

Krenimo.... Dok sjediš sada i ovdje primijeti misli koje ti se javljaju u glavi... Kada se pojavi neka misao, odluči je li pozitivna ili negativna.... To možeš znati po tome kako se osjećaš nakon misli. Ako se osjećaš dobro, sretno i zadovoljno, misao je pozitivna. A ako se nakon misli osjećaš loše, uznemireno, ustrašeno ili ljutito, onda je misao negativna.....

Sada uzmi svoju zamišljenu mrežu za leptire i uhvati pozitivnu misao, a negativnu misao pusti neka odleti daleko.... Nastavi koristiti svoju zamišljenu mrežu za leptire i hvataj pozitivne misli, a pusti negativne misli da lete daleko....

Dok ovo radiš, pažnja će ti s misli odlutati na nešto drugo... možda zvukove, osjete u tijelu... Čim ovo primijetiš, samo nježno ponovno vrati pažnju na disanje i hvatanje leptira, pozitivnih misli....

Dok se približavamo kraju vježbe, primijeti kako si svoje misli gledao iz udaljenosti, a da te one nisu povele za sobom... Ti imaš moć pustiti negativne misli da odu.... Ne možemo spriječiti misli da se javljaju, ali ih možemo primijetiti i odlučiti koje želimo slušati i slijediti, a koje ne želimo....

Zvono će označiti kraj vježbe. Kada više ne možeš čuti zvuk zvona, otvori oči i nastavi u svoj dan s osmijehom na licu i umu.



Mandale

Mandale se mogu bojati ili izrađivati.
S roditeljima ili odgajateljima ili učiteljicom se dogovori kako i kada ćeš izrađivati svoju mandalu.
Zabavi se i učini nešto korisno za svoj um i tijelo.

Neke od ideja su prikazane ovdje, a i voditelj programa će ti dati upute.

