

S obzirom da su škole i vrtići zatvoreno do daljnjeg, smatramo korisnim poticati roditelje i sve ostale da iskoriste i što kvalitetnije provedu vrijeme s djecom kod kuće ili u prirodi. Donosimo vam nekoliko aktivnosti koje možete isprobati u svojim domovima, a koje će doprinijeti relaksaciji i koncentraciji djece ,pa i vas koji s njima provodite aktivnosti. Vježbice pripadaju 'mindfulness' području, a to je stanje svijesti kada je pažnja usmjerena prema vlastitim iskustvima (tijelu, mislima i osjećajima) ili prema okolini u sadašnjem trenutku. Pokazalo se da redovitim prakticiranjem vježbi djeca poboljšavaju koncentraciju, smanjuje se razina stresa, razvija se empatija, bolje prepoznaju i reguliraju vlastite emocije. Možete ih koristiti svakodnevno, za vrijeme obroka razgovarati o bojama i okusima, za vrijeme šetnje usmjeriti pažnju na okolinu, za vrijeme pranja ruku oslušajte zvukove, pomirisati sapunicu ili osjetiti toplinu, hladnoću..



Brod i valovi

Legni udobno na leđa i stavi ruke na trbuh. Kako dišeš tako se tvoj trbuh diže i spušta. Zamisli da su tvoje ruke brod koji se ljulja na valovima u ritmu disanja. Plišanac Legni udobno na leđa, a plišanca položi na trbuh i promatraj kako se diže i spušta.

Disanje s prstima

Raširi dlan jedne ruke, a kažiprstom druge ruke u ritmu disanja prelazi preko prstiju druge ruke. Kažiprst stavi na dno malog prsta i na udah se kažiprstom kreći prema vrhu prsta, a izdahom se kreći prema dnu malog prsta. Sljedećim udahom kreni na prstenjak i tako skroz do palca.



Disanje po prvi put

Zamisli da si do sada bio riba i pretvorio si se u čovjeka. Do sada si disao kroz škрге (organ pomoću kojeg ribe dišu), a sada prvi put možeš disati na nos. Zamisli kako bi to bilo po prvi put disati i probaj tako disati.

Zeče uši

Pomoću prstiju napravi oblik zečjih ušiju (kažiprst i srednji prst podigni, a ostale prste savij). Kada udišeš uši (kažiprst i srednji prst) podiži prema gore, na izdisaj uši spuštaj dolje.



Usmjerenost na zvukove (sluh)

Sjedni u pozu žabe ili legni na leđa. Duboko udahni, zatvori oči i oslušuj zvukove koje čuješ. Nakon vježbe, o tome možete razgovarati. Imenuj sve zvukove koje si čuo, a možeš ih i nacrtati.

Osjet vida

U šetnji poznatim stazama (ili u sobi u kojoj svakodnevno boravite) pokušaj pronaći nešto novo, nešto što do sada nisi uočio. Nacrtaj što si novo vidio.

Nacrtaj objekt koji vidiš svaki dan s nekim novim detaljem koji do sada nisu primijetio.

Kada idete u šetnju zapravo idete na safari. Zadatak je opaziti što više ptica, kukaca i životinja o čemu ćete na povratku razmijeniti iskustva.



Osjet okusa

Slijepo jedenje - Oči prekrij nekim povezom kao npr. maramom te kušajte hranu. Zadatak je opisati okuse i odgonetnuti što jedete.

Jedi kao znanstvenik - Hranu koju često jedeš pokušaj jesti na drugi način, kao znanstvenik. Promatraj boju, veličinu i oblik hrane, osjeti teksturu i prepoznaj svojstva i okuse hrane.

Osjet opipa i njuha Možeš ih izoštravati prilikom šetnje ili boravka u prirodi. Imenuj mirise koje osjetiš i opipavaj različite teksture.

Napravite senzorne vrećice. U čarapu ili platnenu vrećicu ubacite različite materijale (kamenčiće, lišće, orahe, kukuruz, lavandu, ružmarin, latice ruže...), a zadatak će ih biti raspoznavati osjetima njuha i opipa.



SVJESNOST TIJELA

Zauzmi pozu

Superman – stani uspravno, spoji stopala, leđa izravnaj, trbuh stisni i jednu ruku podigni prema gore, a drugu stisni u šaku pored tijela. Osjeti svaki mišić i pokušaj biti što sličniji Supermanu.

Superwoman – stani uspravno, stopala odvoji u širinu ramena, leđa izravnaj, trbuh stisni, a ruke stavi na bokove. Osjeti svaki mišić i pokušaj biti kao Superwoman

Mišićna relaksacija

Stisni svaki mišić na tijelu. Od nožnih prstiju, stopala, do vrha glave. Stisni i šake i mišiće lica. Neka cijelo tijelo bude tvrdo kao kamen te ga onda opusti. Ponovi to nekoliko puta. Cilj je osvijestiti mišiće tijela i mišiće koji su napeti.



MEDITACIJE

Za vježbe meditacije pronađite ugodno mjesto i udobno se smjestite. Možete legnuti na leđa, zauzeti pozu žabe (poza lotusa) ili sjesti na stolicu. U pozadini možete pustiti opuštajuću glazbu. Meditaciju započnite tako da zatvorite oči (ukoliko se ne osjećate ugodno, možete započeti i otvorenih očiju) i s nekoliko dubokih i polaganih udaha i izdaha.

Lišće na potoku

Zamisli da sjediš pokraj potoka. Nekoliko puta duboko udahni. Zamisli kako lišće sa stabla pada na potok i lagano plovi. Svaku misao koja ti dođe na pamet stavi na list koji je na potoku i gledaj kako prolazi niz potok.

Prijateljske poruke

Šalješ prijateljske poruke svim ljudima, životinjama i biljkama na svijetu. Zamisli da šćeš kroz šumu, susrećeš razne životinje, ugledaš planinu i popneš se na vrh, imaš posebnu moć i lako se penješ (ne možeš pasti). Na vrhu planine vidiš cijelu šumu. Osjećaš lagani vjetar i šalješ prijateljske poruke da svi na ovom svijetu budu sretni i sigurni.



IGRE

Uz disanje, pokret i kretanje važni su saveznici u trenucima kada se ne osjećaš dobro. Pokret je posebno važan djeci, a mindfulness vježbe s pokretom posebno su zanimljive. Puhanje balona Puhanjem pravih ili balona od sapunice vježbajte disanje. Osim disanja zadatak je promatrati oblik, veličinu, boju....

Igra s balonom

Zamisli da je balon lako lomljivo jaje koje ne smije pasti na pod, a s njim moramo oprezno rukovati da ne pukne. Zadatak je kretati se polako pritom pazeći da balon ne padne na pod i da ga ne razbijemo