

PRIPREMA:

4. radionica – ŠPP Abeceda prevencije (5. razred): **Samopoštovanje i razvoj pozitivne slike o sebi** (Mindfulness kratke vježbe za djecu.)

Cilj: uspostava ravnoteže tijela i uma kao osnove samopouzdanja i samopoštovanja

Očekivani ishodi: poboljšanje pažnje, koncentracije i pamćenja te opuštanje u situacijama koje učenici percipiraju stresnim.

Potreban materijal: priručnik, papirići za odgovore.

AKTIVNOSTI KOJE SE TREBAJU ODRADITI:

Opis aktivnosti:

Uvod: Razrednica uvodno opiše tehniku mindfulnessa. 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.

Vježba: prizemljenje - Ovu vježbu je korisno primijeniti u stanjima visoke uznemirenosti, straha i panike, te drugih neugodnih osjećaja kao što su ljutnja, tuga...

Zadatak za učenike: Možeš raditi sjedeći na stolici ili na podu, ležeći, stojeći ili u pokretu. Ovo je mirna aktivnost. Potrebno je samo usmjeriti pažnju na jednu stvar, kao što je npr. promatranje okoline, pokret ili disanje, i pokušati zadržati pažnju na tome.

Pitanja za učenike:

Pogledaj oko sebe, primijeti i imenuj:

5 stvari koje možeš vidjeti

4 stvari koje možeš dodirnuti

3 stvari koje možeš čuti

2 stvari koje možeš mirisati

1 stvar koju možeš okusiti

Poruka za kraj: Zaključno se povede razgovor o tome što su rekli. Zaključujemo u smjeru kako smo svi sretni, dobro se i posebno osjećamo i puno nam znači što smo nekome najdraža osoba.

Prilog: 1. RL

pitanja za učenike:
5 stvari koje možeš vidjeti
4 stvari koje možeš dodirnuti
3 stvari koje možeš čuti
2 stvari koje možeš mirisati
1 stvar koju možeš okusiti

- evaluacijski listić

TVOJI KOMENTARI NA PROVEDENU RADIONICU:
1.Što si naučio?
2.Što ti se svidjelo?
3.Što bi volio da je bilo drugačije?

PLAN PROVEDBE:

1. upoznavanje s temom;
2. nekoliko teorijskih riječi (**uvod**);
3. **prvi zadatak za učenike**: zauzeti ugodan položaj;
4. **drugi zadatak za učenike**: poslušati, razmisliti i pismeno odgovoriti na pitanje;
5. **treći zadatak za učenike**: predstaviti sebe pomoću napisanoga;
6. **četvrti zadatak za učenike**: ispunjavanje evaluacijskog listića.

Izvori:

1. Abeceda prevencije, priručnik za učitelje
2. brošura Poliklinike za zaštitu djece i mladih grada Zagreba, <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/besplatna-brosura-kratke-vjezbe-mindfulnessa-za-djecu-za-prepoznavanje-i-kontrolu-neugodnih-osjecaja-i-ponasanja/>