



“MINDFULNESS”
KRATKE VJEŽBE ZA DJECU

Dragi roditelji, pred vama je zbirka kratkih mindfulness vježbi

Program Mindfulness za djecu trenutno je jedini program u Hrvatskoj koji vašem djetetu omogućava stjecanje znanja i alata iz područja mindfulnessa na svim razinama njegova funkcioniranja:

- misli,
- emocije,
- ponašanje,
- svjesnosti o sebi, tijelu i okolini.

Tehnike koje omogućavaju uspješno nošenje s negativnim mislima, emocijama i stresom svakako će vašem djetetu biti od koristi i u odrasloj dobi.



ŠTO JE MINDFULNESS ZA DJECU?

Mindfulness uči djecu usmjeravati pažnju na ono što se događa u njihovom umu, tijelu ili okolini u sadašnjem trenutku. Važan aspekt mindfulnessa je prihvaćanje tih iskustava kakva god ona u tom trenutku bila.

Program Mindfulness za djecu čini niz znanstveno utemeljenih metoda i tehnika kojima je cilj potaknuti razvoj vještina kojima će djeca:

- ▶ *unaprijediti svjesnost o onom što se događa u njima i oko njih,*
 - ▶ *naučiti kako učinkovito odgovoriti na svoje misli,*
 - ▶ *razumjeti kako se emocije manifestiraju u tijelu,*
 - ▶ *razviti alate za kontrolu impulsa i*
 - ▶ *prepoznati kako pažnja luta.*
-





“VATRICA U RUKAMA”

- ▶ Nekoliko puta brzo protrljaj svoje dlanove jedan o drugi.
 - ▶ Primjeti osjete u svojim dlanovima, šakama i rukama.
 - ▶ Usmjeri svoju pažnju na toplinu koja je nastala.
 - ▶ Sada zatvori oči i u tišini nježno stavi svoje ruke na vrh svoje glave.
 - ▶ Usmjeri svoju pažnju na toplinu koja s ruku prelazi na tvoju glavu.
- ▶ Ostani u ovom položaju još koji trenutak i primijeti osjete u rukama i glavi.



“KIŠA”

- ▶ Prstima obje ruke lagano i brzo lupkaj po vrhu svoje glave kao da pada kiša.
- ▶ A onda nastavi prstima lagano i brzo lupkati po stražnjoj strani glave...
 - ▶ I konačno po sljepoočnicama i ušima.
 - ▶ Primijeti osjete u tvojoj glavi na koju su pale “osvježavajuće” kapi kiše.

“VRUĆA ČOKOLADA”

1. Zamisli da u rukama držiš šalicu vruće čokolade ili kakaa i primakni je ispod nosa


2. Duboko udahni kroz nos kao da mirišeš vruću čokoladu

3. Polako izdahni kroz usta da ohladiš vruću čokoladu

4. Ponovi nekoliko puta



“PUHANJE BALONA”

- ▶ Zamisli da je tvoj trbuh balon.
 - ▶ 1. duboko udahni na nos i primijeti kako se tvoj balon povećava
 - ▶ 2. lagano izdahni na usta i primijeti kako se tvoj balon smanjuje
 - ▶ 3. ponovi još nekoliko puta
- 

“BALONI OD SAPUNICE”

- ▶ 1. zamisli da imaš sapunicu
- ▶ 2. duboko udahni na nos
- ▶ 3. kratko zadrži dah
- ▶ 4. polagano izdahni na usta i zamisli kako si napuhano balon od sapunice
- ▶ 5. ako imaš neku brigu koja te muči, zamisli da ta briga s balonom od sapunice odlazi daleko...
- ▶ 6. ponovi nekoliko puta i uživaj u balonima od sapunice koji lete oko tebe...



“MIRISANJE CVIJEĆA”

- ▶ 1. zatvori oči i zamisli da u ruci držiš cvijet
- ▶ 2. duboko udahni i zamisli da osjetiš osvježavajući miris cvijeta
- ▶ 3. lagano izdahni i primijeti kako se osjećaš
 - ▶ 4. ponovi nekoliko puta

“OSMICA”

- ▶ 1. zamisli da je tvoj kažiprst olovka
- ▶ 2. počni od sredine osmice
- ▶ 3. dok udišeš prati ili nacrtaj gornji ili lijevi dio osmice na svojim nogama ili stolu ispred sebe
- ▶ 4. dok izdišeš prati ili nacrtaj donji ili desni dio osmice.



“MORSKA ZVIJEZDA”

- ▶ Raširi jako prste jedne ruke. Odlično! Upravo si napravio morsku zvijezdu!
- ▶ Kažiprstom druge ruke nježno prati prste ruke koja je raširena kao morska zvijezda.
- ▶ Počni od palca i polako prati svaki prst odozdo prema gore i opet dolje.
- ▶ Dok kažiprstom pratiš prste usmjeri svoju pažnju na disanje. Udahni dok ideš prema gore i izdahni kad se spuštaš prema dolje.
 - ▶ Ponovi nekoliko puta.
- ▶ Zapamti da možeš ovu vježbu raditi kada god zaželiš. Tvoje ruke su uvijek s tobom.



“SLONIĆ KOJI DIŠE”

1. Stani uspravno i ispruži obje ruke ispred sebe

2. Skupi šake zajedno. Odlično! Upravo si napravio surlu od slonića.

3. Duboko udahni na nos i digni ruke visoko iznad glave kao slonić svoju surlu.

4. Lagano izdahni kroz usta i spusti ruke uz tijelo kao slonić svoju surlu.

5. Ponovi nekoliko puta.



“DUGA”

I ti možeš napraviti svoju dugu. Hajedno započeti! Zatvori oči ili ih ostavi otvorene, kako god ti odgovara. Sjedni uspravnih leđa na stolici s nogama na podu. Neka ti ruke vise sa strane. Zatvori i otvori svoje šake nekoliko puta da zagriješ svoje tijelo.

Sada polako raširi ruke u stranu i istegni ih koliko god možeš, dlanovi neka ti budu prema gore. Polagano diži ruke prema gore do glave i istegni se još malo prema gore, ako to odgovara tvojem tijelu. Sada spusti polagano ruke dok su dlanovi okrenuti prema gore da se vrate uz početni položaj uz tijelo...

Sada uz pokrete ruke usmjerimo pažnju na disanje. Raširi ruke u stranu, dlanovi su okrenuti prema gore, polako podiži ruke na udah prema gore do glave. Ako trebaš ponovno udahnuti dok podižeš ruke prema gore, slobodno udahni koliko god puta trebaš. A onda na izdah počni ruke polagano spuštati, dlanovi su okrenuti prema gore, i uživaj u dugi koju stvaraš...

Tvoja duga je izbljedila. Hajde napravi još jednu. Udahni i polagano podiži ruke prema gore... a onda izdahni i gledaj kako nastaje još jedna duga dok spuštaš ruke prema dolje... Ponovi nekoliko puta..

Za tvoju slijedeću dugu ustani. Raširi ruke u stranu, okreni dlanove prema gore, i podiži ruke na udah visoko gore.. A onda na izdah, tvoje ruke se spuštaju... Možeš pokušati još jednom. Oči mogu biti zatvorene ili otvorene, kako ti odgovara. Uživaj u dugi koju si sam stvorio...

“DISANJE S PRIJATELJEM”

Legni na pod na leđa.

Medvjedića ili neku drugu igračku stavi na svoj trbuh.

Duboko udahni kroz nos i izdahni polako na usta.

Primijeti kako se tvoj medvjedić diže i spušta dok duboko i polagano dišeš.

Ponovi nekoliko puta.

“LJULJANJE BRODA”

- ▶ Napravi brod od papira.
- ▶ Legni na pod na leđa s jastukom ispod glave da možeš gledati svoj trbuh.
 - ▶ Stavi brod na trbuh i ruke pokraj tijela.
 - ▶ Polagano udahni na nos i izdahni kroz usta.
- ▶ Gledaj kako se brod na tvoj trbuhu diže i spušta dok dišeš duboko i polako.
- ▶
 - ▶ Ponovi nekoliko puta.

“HODATI KAO KORNJAČA”

Neka djeca skinu cipele i čarape ako je moguće. Stani uspravno i razmakni stopala u širini bokova.

Počni najprije tako da vrtiš svoje nožne prste. Jako ih vrtil dok stojiš na mjestu... Sada se zaustavi i usmjeri svoju pažnju na tvoje nožne prste. Što osjećaš u svojim nožnim prstima? Možda trnce nakon što si ih dobro izvrtio? Ili toplinu... možda umor..?

Sada usmjeri svoju pažnju na svoja stopala. Kakav je osjećaj sada u tvojim stopalima? Osjećaš li nešto tamo? Ili možda ništa? I to je u redu..

Danas ćemo hodati kao kornjače. Kornjače su vrlo tihe, tako da ćemo ovu vježbu raditi u tišini. Hajdemo hodati polako u krug.

Hodaj vrlo polako kao kornjača.. Hajdemo vidjeti koliko sporo možeš hodati. Svu svoju pažnju usmjeri na svoja stopala i hodaње. Osjeti kako tvoja stopala idu gore i dolje. Osjeti tlo ispod svojih stopala. Je li tlo mekano ili tvrdo? Ako je tvoja pažnja odlutala, to je u redu. Samo ponovno vrati pažnju na hodaње.

Ponovno osjeti kako tvoja stopala idu gore i dolje. Sada pokušaj hodati još sporije..kao stara kornjača..

Ti si odlična kornjača. Hvala za ovu vježbu i što si usmjerio svu svoju pažnju na hodaње! Želim ti radostan nastavak dana....

“OBLAK MISLI – OTPUHNI MISAO”

- ▶ Udahni duboko kroz nos (1 – 2 – 3 – 4)
- ▶ Izdahni kroz usta (1 – 2 – 3 – 4)
- ▶ Dok udišeš zrak (1 – 2 – 3 – 4), zamisli kako oblak nad tvojom glavom nestaje. Svaku misao koja ti padne na pamet zamisli zarobljenu u oblaku koji je nastao iznad tvoje glave.
- ▶ Dok izdišeš zrak (1 – 2 – 3 – 4), zamisli kako oblak nestaje, u trenu se rasplina.
- ▶ Otpuhni oblak!
- ▶ Sada ponovi isto, ali s nekom drugom misli.





“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 ili izdahom.. Sada nastavi disati normalno.

I dok pratiš svoje disanje, primjeti 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 primjetiš 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 promijeti 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. 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 pusti neka odleti daleko. Nastavi koristiti svoju zamišljenu mrežu za leptire i hvataj pozitivne misli, a pusti negativne da odlete 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 i 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 svoj dan s osmijehom na licu

“MEDITACIJA LJUBAVI I LJUBAZNOSTI”

▶ Sjedni udobno na pod ili stolicu, ili legni na pod. Zatvori oči ili pogled usmjeri u jednu točku, kako god ti odgovara. Usmjeri svoju pažnju na tijelo, na mjesta koja dotiču podlogu... Stopala koja su čvrsto na podu, noge, stražnjicu i leđa koji dotiču pod ili stolicu... Primijeti svoje disanje, dah koji ulazi kroz nos i izlazi kroz usta... Ako ti pažnja s tijela i disanja odluta na nešto drugo, to je potpuno u redu, samo nježno vrati pažnju na svoje tijelo i disanje...





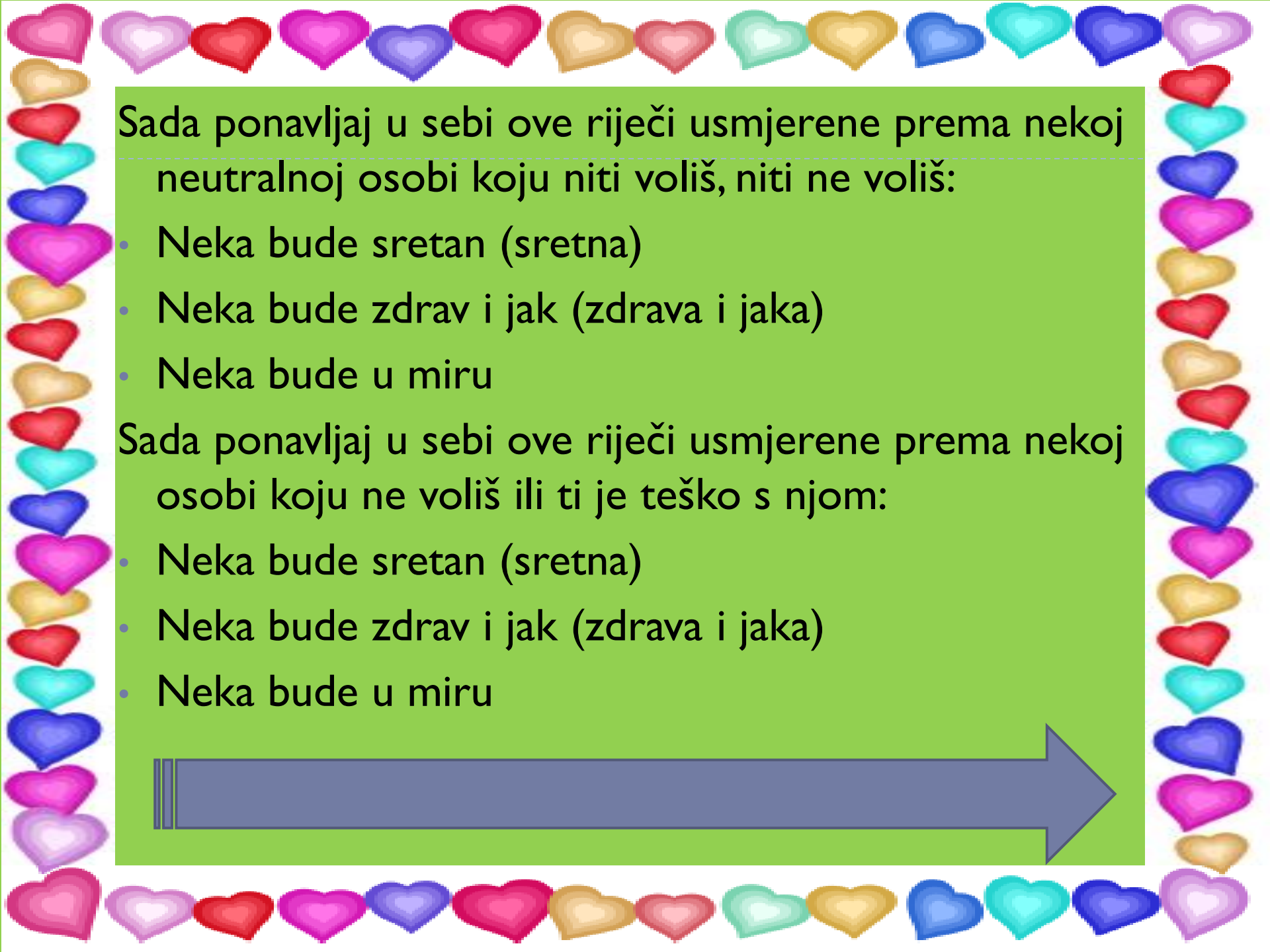
Ponavljaj u sebi slijedeće riječi usmjerene prema sebi:

- Neka budem sretan (sretna)
- Neka budem zdrav i jak (zdrava i jaka)
- Neka budem u miru

Sada ponavlaj u sebi ove riječi usmjerene prema dragoj osobi, nekome iz tvoje obitelji ili prijatelju:

- ▶ Neka bude sretan (sretna)
- ▶ Neka bude zdrav i jak (zdrava i jaka)
- ▶ Neka bude u miru





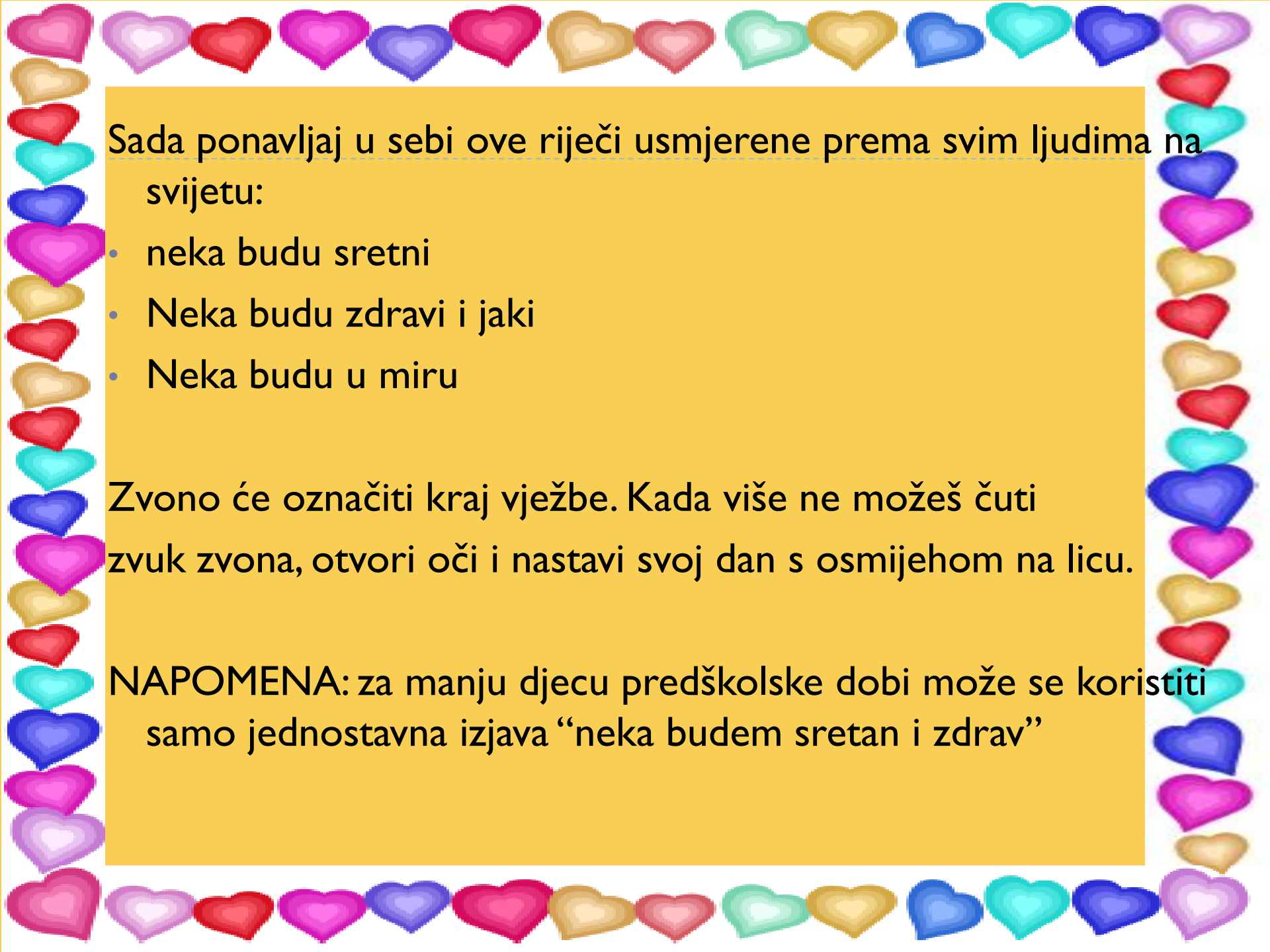
Sada ponavljaš u sebi ove riječi usmjerene prema nekoj neutralnoj osobi koju niti voliš, niti ne voliš:

- Neka bude sretan (sretna)
- Neka bude zdrav i jak (zdrava i jaka)
- Neka bude u miru

Sada ponavljaš u sebi ove riječi usmjerene prema nekoj osobi koju ne voliš ili ti je teško s njom:

- Neka bude sretan (sretna)
- Neka bude zdrav i jak (zdrava i jaka)
- Neka bude u miru





Sada ponavljaj u sebi ove riječi usmjerene prema svim ljudima na svijetu:

- neka budu sretni
- Neka budu zdravi i jaki
- Neka budu u miru

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

NAPOMENA: za manju djecu predškolske dobi može se koristiti samo jednostavna izjava “neka budem sretan i zdrav”

“HVALA PRIRODI”

Tiho, u sebi, imenuj tri stvari u prirodi na kojima si zahvalan.

Pošalji im “HVALA”.

Na primjer:

Hvala, sunce.

Hvala, cvijeće.

Hvala, bubamare.

