

MINDFULNESS

(USREDOTOČENA ILI PUNA SVJESNOST)

Mindfulness obuhvaća dva ključna sastojka: svjesnost i prihvaćanje. **Svjesnost** je znanje i sposobnost usmjeravanja pozornosti na vlastite unutarnje procese i iskustva, kao što je iskustvo sadašnjeg trenutka. **Prihvaćanje** je sposobnost promatranja i prihvaćanja - umjesto prosuđivanja ili izbjegavanja - tih tokova misli.



Istraživanja pokazuju da mindfulness može imati pozitivan učinak na akademske vještine i emocionalnu dobrobit djece i mladih. Točnije, pokazalo se da mindfulness smanjuje agresiju, depresiju i povećava prihvaćanje od strane vršnjaka, poboljšava ponašanje i pažnju u razredu te može smanjiti anksioznost i poboljšati sposobnost djece da samoreguliraju teške emocije.



Mindfulness aktivnosti za djecu i roditelje

1. Mindfulness poziranje

Ova aktivnost uvodi djecu u svjesnost o tijelu. Uputite dijete da ode na tiho i poznato mjesto gdje se osjeća sigurno i zatim isproba jednu od sljedećih poza:

Superman:

Stoji sa stopalima malo širim od kukova, stisnutih šaka i ruku ispruženih prema nebu, istežući tijelo što je više moguće.



Wonder Woman:

Stoji uspravno s nogama širim od širine kukova i rukama ili šakama položenim na bokove



Na kraju ga pitajte kako se osjeća.

2. Spider osjetila



Ova aktivnost potiče promatranje i znatiželju. Uputite dijete da uključi svoja "Spider osjetila", ili super-fokusirana osjetila mirisa, vida, sluha, okusa i dodira koja Spiderman koristi kako bi pratio svijet oko sebe. To će ih potaknuti da zastanu i usredotoče svoju pozornost na sadašnjost, otvarajući svoju svijest informacijama koje im donose osjetila.



3. Safari



Ova aktivnost pretvara prosječnu, svakodnevnu šetnju u novu uzbudljivu avanturu.

Recite djetetu da ćete ići na safari: njihov je cilj primijetiti što više ptica, kukaca, gmizavaca i drugih životinja. Sve što hoda, puže, pliva ili leti je zanimljivo i morat će usmjeriti sva svoja osjetila da ih pronađu, osobito male životinje.

4. Oluja u mojoj glavi



Ova aktivnost uči djecu kako jake emocije mogu zavladati i kako pronaći mir kada ih snažne emocije preplavljuju.

Uzmite prozirnu staklenku i napunite je gotovo do kraja vodom. Zatim dodajte veliku žlicu ljepila sa šljokicama ili ljepila i suhih šljokica u staklenku. Vratite poklopac na staklenku i protresite je kako bi se šljokice zavrtjele.

Recite djetetu:

"Zamisli da su šljokice poput tvojih misli kada si pod stresom, ljut ili uzrujan. Vidiš li kako se vrte uokolo i otežavaju jasan pogled? Zato je tako lako donositi loše odluke kada si uzrujan - jer ne razmišljaš jasno. Ne brini, to je normalno i događa se svima nama (da, i odraslima)."

Sada odložite staklenku ispred djeteta.

"Pogledaj što se događa kada si miran nekoliko trenutaka. Nastavi gledati. Vidiš li kako se šljokice počinju taložiti i voda bistriti? Tvoj um radi na isti način. Kad si neko vrijeme miran, tvoje se misli počnu slagati i možeš vidjeti stvari puno jasnije."