



Nacionalni inštitut
za javno zdravje

ČUJEČNOST

Poglobljeno spoznavanje in uporaba v šoli

Spomladansko srečanje Zdravih šol, Ljubljana 29. in 30. 03. 2016

mag. Maja Bajt, univ. dipl. psih., NIJZ

CILJ DANAŠNJEGA SREČANJA

- Kratka (teoretična) ponovitev: osnove čuječnosti
- Lastna praktična izkušnja.
- Kako na enostaven, igriv način prenesti posamezne elemente čuječnosti v razred.



NEGATIVNI STRES



Učenci:
**27,9% vsaj dva
psihosomatska
simptoma redno:**
nespečnost
nervoza
razdražljivost
Porast 2002-2014,
porast 11-15
Dekleta (HBSC, 2002-
2014)

Učitelji: stres,
preobremenitve,
problematični
učenci, odnosi s
sodelavci..
utrujenost,
izgorelost

**Odrasli: 25%
vsakodnevno doživlja
stres, 4% težave z
obvladovanjem, najbolj
obremenjene ženske 25-
39 (CINDI 2012)**

Starši: stres,
številne življenjske
vloge,
preobremenjenost,
težave z vzgojo
otrok, različne
stiske....

STRES V SODOBNEM ČASU

Boj, beg, zamrznitev = odziv iz pradavnine

Neustrezno razmerje
med jakostjo dražljaja
in (pretiranim)
odzivom organizma



Številčnost dražljajev – nepoznani dražljaji

Slaba opremljenost
s strategijami,
neustrezni odzivi

STRES - ČUJEČNOST

Stresno odzivanje = avtonomna, avtomatizirana reakcija, ni v območju našega nadzora

Čuječnost

=

orodje za spreminjanje naših običajnih odzivov

+

vadba za izgraditev odpornosti na stres (viri moči v času, ko nismo pretirano obremenjeni).



KAJ JE ČUJEČNOST?

način zavedanja svojega doživljanja

(čustev, misli, telesne zaznave, zaznave iz zunanjega sveta)

+

usmerjanje na to doživljanje + nekritično sprejemanje tega doživljanja (z radovednostjo, odprtostjo, brez kritičnega ocenjevanja)

+

kot se poraja tukaj in zdaj (v sedanjem trenutku).

(Jon Kabat Zinn, 1990)

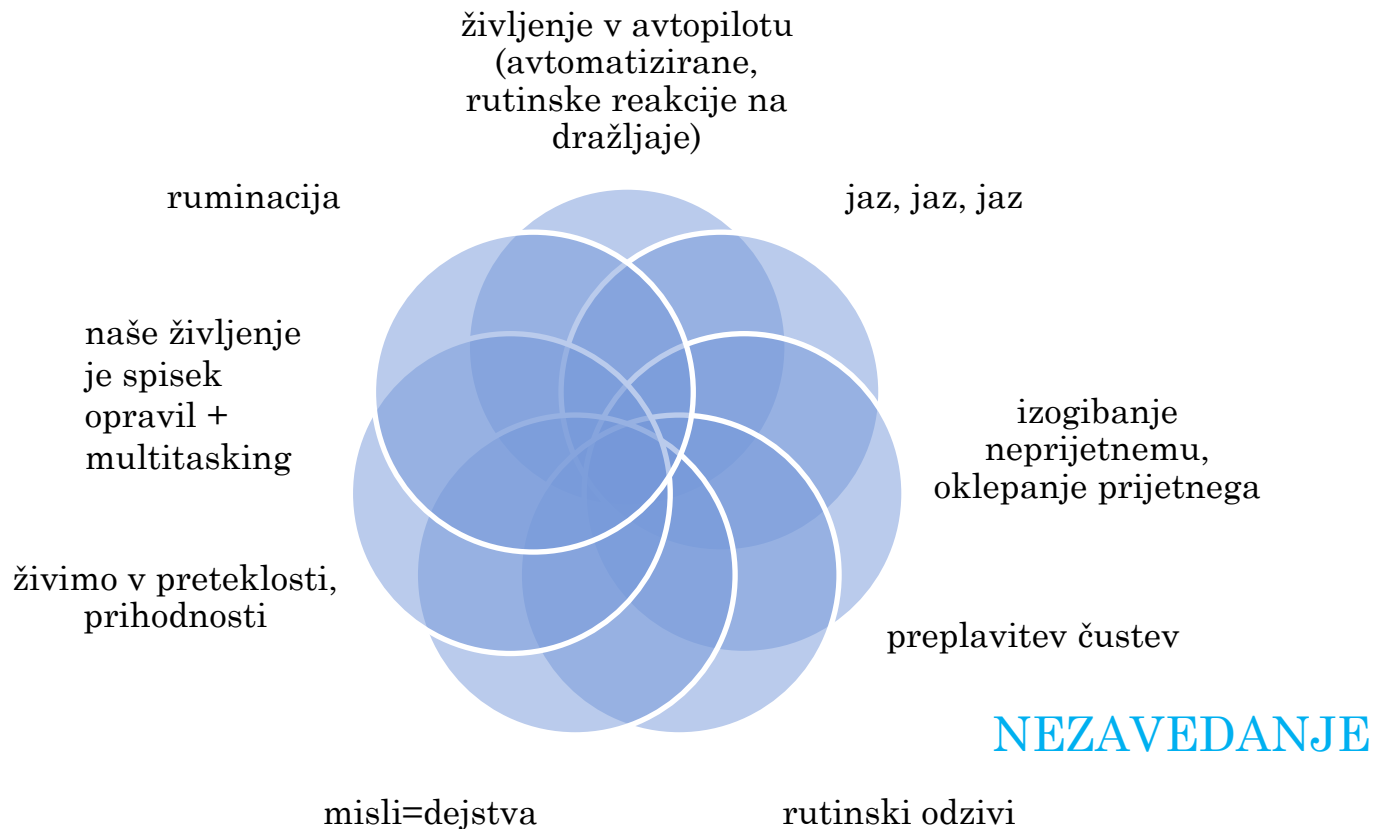


ČUJEČNOST - KAJ JE?

- **Sposobnost / veščina** vsakega človeka.
- **Nabor tehnik in metod** s katerimi sistematično gojimo zavedanje (formalne vaje, neformalne vaje).
- **Učinkovito orodje za osebnostno rast**, spoprijemanje s psihološkimi težavami.
- Krepimo **postopoma** in z vajo.



NAVADE NAŠEGA UMA



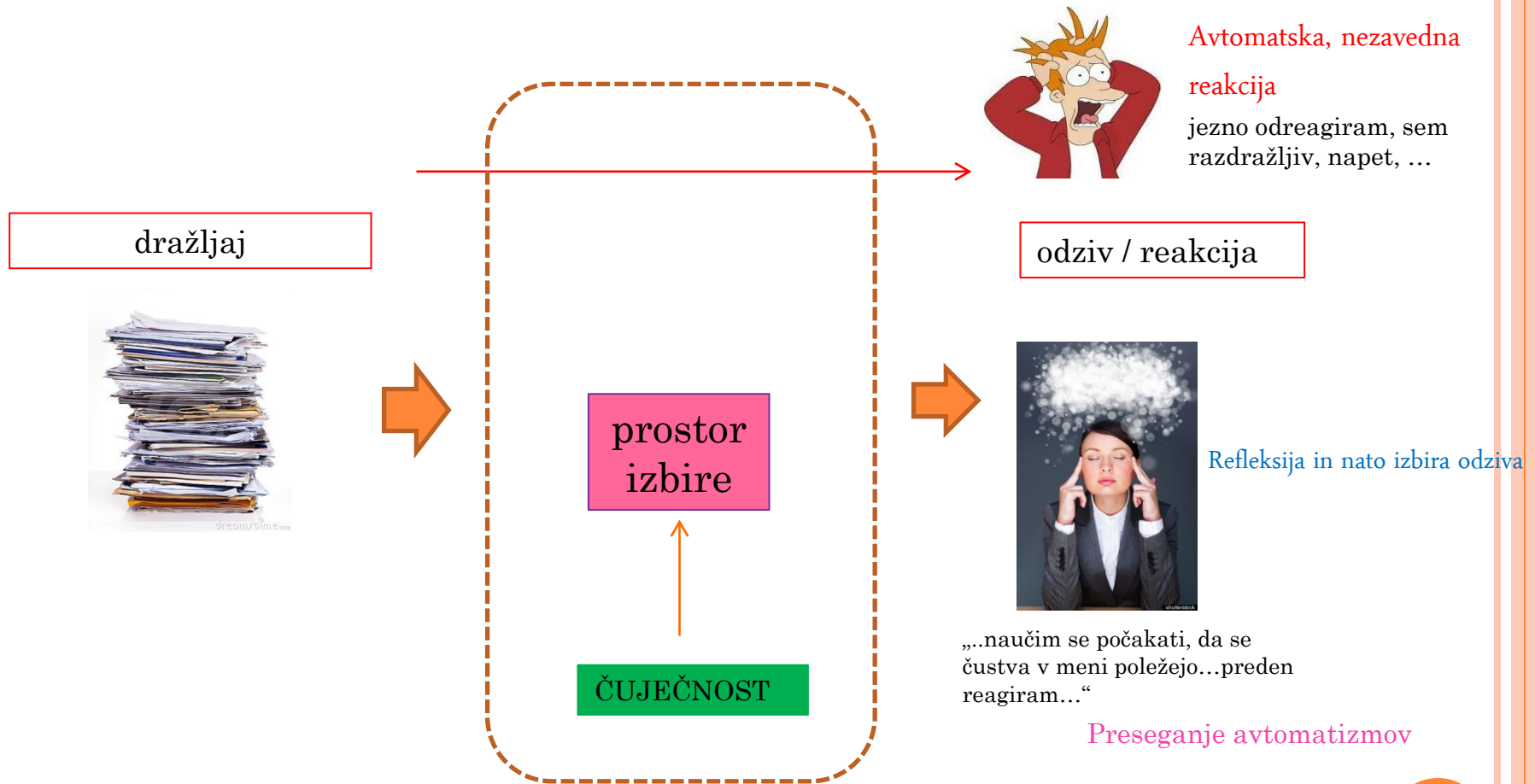
**Čuječnost = spreminjanje teh navad; naučiti se biti s tem, kar je.
Biti gospodar in ne suženj svojega uma.**

GOJENJE ZAVEDANJA

- Gojimo **pozornost in zavedanje**: dihanje, telesni občutki + opazujemo misli, čustva, vedenja, spodbude/vzgibe...
- Nekritično opazovanje, brez presoje, s sprejemanjem.
- Zavedanje nam omogoča, da izstopimo iz ustaljenega načina delovanja in si omogočamo nove izkušnje (preseganje avtomatizmov).
- Zavedanje omogoča izbiro (ustreznejšega) odziva.



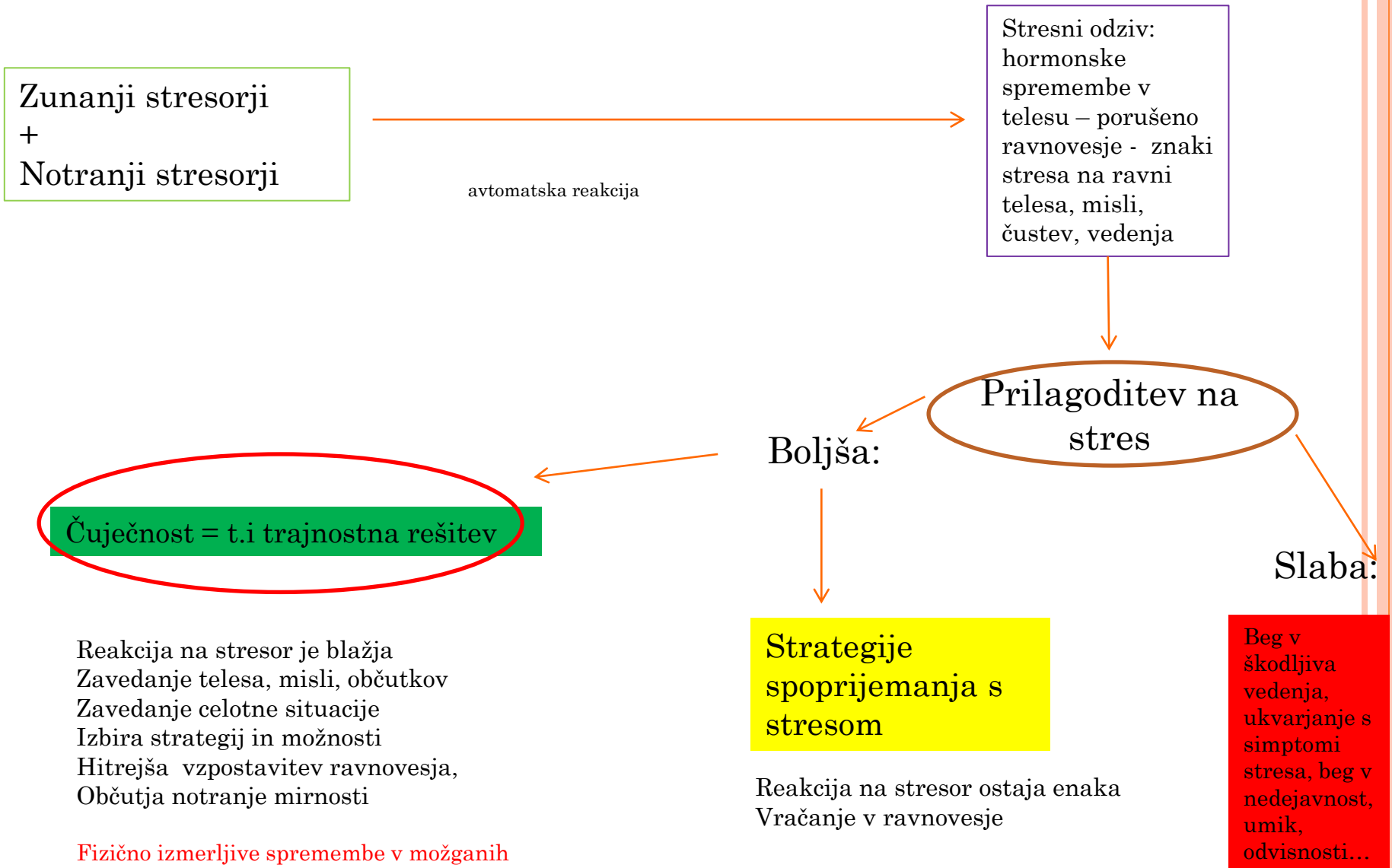
USTVARJANJE PROSTORA IZBIRE



Med dražljajem in odzivom nanj je **prostor**. V tem prostoru se nahaja **naša svoboda in moč, da izberemo kako bomo ravnali**. V našem dejanju leži naša rast in svoboda.
- Victor Frankl.



STRES: ODGOVOR NAMESTO REAKCIJE



KLJUČNI DOPRINOS ČUJEČNOSTI (ŠTEVILNE RAZISKAVE, 5000 ČLANKOV, 30 LET RAZISKAV)

- Krepitev pozornosti – fokusa (“mišica”, ki jo krepimo), delovnega spomina, miselna fleksibilnost, miselna jasnost.
- Manj čustvene reaktivnosti (omogoča: opazovanje čustev, prepoznavanje njihovega prehodnega značaja), sprememba našega odziva...manj tesnobe, depresivnosti.
- Prilagodljivost, izstop iz avtomatskega odzivanja (omogoča: zavedanje vzorcev svojega vedenja).
- Boljše telesno zdravje (zmanjšanje telesnih znakov stresa, boljši imunski odziv).
- Polno doživljanje življenja, zavedanje sedanjega trenutka.
- Razvijanje notranje mirnosti, sproščenosti.
- Sočutje (omogoča: zavedanje lastnih misli, čustev – kaj izkušajo drugi ljudje).



ZAKAJ ČUJEČNOST V ŠOLI?

- Ena izmed najbolj obetavnih preventivnih strategij na področju duševnega zdravja.
- Korist za učence:
 - Krepimo fokus – pozornost: Kako biti v sedanjem trenutku?
 - Sprejemati brez obsojanja vsa duševna stanja.
 - Radovednost – gledati na svet kot da je vse novo.
 - Potrpežljivost & uravnavanje lastnih čustev– ne reagiramo takoj na vse kar čutimo, znamo počakati, da se občutki izostrijo.
 - Dolgoročna občutja notranje mirnosti, samospoštovanja, zmanjšanje stresa, tesnobe, depresivnosti, izboljšanje odnosov.
 - Krepimo prostor izbire - način odzivanja je naša izbira.
 - Strpnost do sebe in drugih, spremenjen odnos do sebe in drugih.
- Prostor, kjer je možno kontinuirano izvajanje.
- Doprinos za učitelje.





PRAKTIČNA VADBA ČUJEČNOSTI V ŠOLI

- Krajše vaje, ki jih lahko izvajamo vsak dan v več različicah,
- Daljše vaje in vaje, ki jih izvajamo občasno, igrice s katerimi krepimo posamezne elemente čuječnosti,
- Neformalna vadba čuječnosti, ki jo lahko izvajamo vsak dan (čuječnost ob vsakodnevnih opravilih),
- Pogovori/debate z učenci, ki se nanašajo na lastnosti, ki jih gojimo pri čuječnosti (prijaznosti / sprejemanja / sočutja / hvaležnosti do sebe in drugih, odpuščanje sebi / drugim, neobsojanja, vprašanja smisla), ... in spremljajoče dejavnosti.



LASTNA IZKUŠNJA IZVAJALCA/UČITELJA

- Lastna korist, priložnost za spremembo v življenju, osebnostno rast in razvoj.
- Razumevanje, zgled.
- Pomen redne vadbe (postopen razvoj).
- Knjige na temo čuječnosti (seznam na koncu ppt) in (morda) tečaji čuječnosti?



- Primer krajše meditacije z zavedanjem dihanja in telesa (10 min) – Minute za dihanje
 - Umestitev v prostor in čas: kaj se v tem trenutku dogaja z mano? Kakšno je moje doživljanje dihanja? Kako je z mojimi mislimi, čustvi?
 - Opazovanje dihanja
 - Razširjanje pozornosti na telo



KRAJŠE (VSAKODNEVNE) VAJE

- Čuječno dihanje
- Čuječno gibanje (vaje ali hoja,...daljša izvedba = čuječni sprehod)
- Čuječno poslušanje
- Čuječno spremljanje okolice
- Gojenje povečanega zavedanja ob vsakodnevnih opravilih (hranjenje, umivanje rok, ...)
- Izstopimo iz avtomatizma vsakodnevnega življenja



ČUJEČNO DIHANJE – OSNOVNA VAJA



1.

Usedite se z zravnanim hrbtom, s sproščenimi rameni.
Za začetek globoko zadihajte, lahko tudi zaprete oči.



2.

Opazujte svoje dihanje. Ne spreminjajte hitrosti ali globine svojega dihanja, le opazujte...kako zrak, ki ga vdihete potuje v vaša pljuča...in ven.



3.

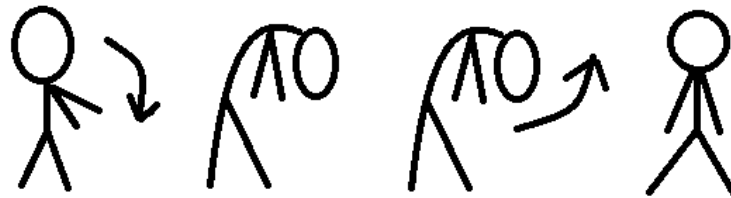
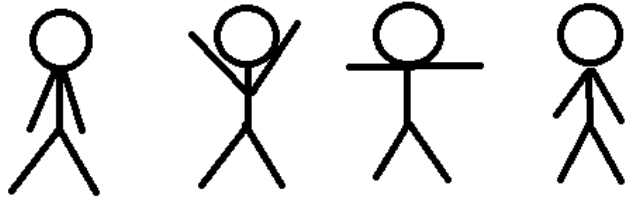
Če se vam med opazovanjem dihanja vsiljujejo misli in vas skušajo odvrniti od opazovanja dihanja, se jih zavedajte, vendar vašo pozornost preusmerite nazaj na opazovanje dihanja.

ČUJEČNO DIHANJE - RAZLIČICE

- Opazovanje dihanja na trebuhu (z rokami na trebuhu, s plišasto igračo na trebuhu).
- Z oponašanjem zvokov živali ob izdihu (čebela, kača, lev).
- Čuječno dihanje kor rutina “sproščanja in umirjanja” v obliki nekaj minutne dihalne pavze (ko smo jezni/nervozni/preobremenjeni/nas je strah...) – navezovanja stika s sedanjim trenutkom.



ČUJEČNO GIBANJE - PRIMER



Opazovanje in zavedanje občutkov v telesu ob gibanju ob enostavnih vajah

Zapremo oči, sproščeno stojimo z rokama ob trupu in smo pozorni na občutke v našem telesu (ravnotežje, občutki v nogah, rokah, trupu.....)...

nato počasi dvignemo roke....občutimo kako se mišice napnejo, kakšni so občutki v rokah....dvigujemo roke proti nebu...pozorni smo na občutke v celem telesu, na to katere mišice so napete in kako občutimo konice naših prstov....

nato počasi z zavedanjem spuščamo roke, tako da naredimo črko T....pozorni smo na občutke v telesu..na napetost mišic v rokah....

nato roke spustimo počasi ob trup...naredimo nekaj čuječih dihov.....nato se počasi spustimo v predklon, vretence za vretencem....osredotočimo se na te postopne premike...tako, da dosežemo stanje predklona brez naprežanja...

V tej drži ostanemo nekaj časa....se osredotočimo na občutke v nogah, hrbtenici, vratu, glavi, rokah...

nato se zopet čuječe, z zavedanjem vrnemo v osnovno, stoječo držo....

DRUŽABNE IGRICE PRIMERNE ZA KREPITEV POZORNOSTI NA OBČUTKE V TELESU (SPROSTITEV)

- **Kipe delati** (skupine po 5-6)

Učence razdelimo na skupine po 5 ali 6. Poudarimo pomen pozornosti na telo (napetost mišic....). V vsaki skupini določimo otroka, ki meče kipe. Ta prime otroke za roke in jih zasuče naokrog, kolikor more. Učenec obstane tako, kot pristane. Ko metalec naredi vse figure, izbere najlepši kip. Ta postane naslednji metalec.

- **Plesna zabava** (poljubno število)

pripomočki: umirjena glasba

namen: poslušanje, sproščanje

Otroci zaprejo oči in se ob prijetni, umirjeni glasbi premikajo po prostoru tako, kot jim reče učitelj, npr.

hoja naprej, nazaj, plazenje, lazenje, počasno vrtenje ali samo ples po svoje.



- **Simon pravi** (ali katerokoli poljubno ime, za poljubno število otrok)

Če pred navodilom rečemo: “Simon pravi”, morajo učenci to nalogo izvršiti, drugače pa ne. Tisti, ki se zmoti – izpade. Npr. Simon pravi... pomahaj mi z levo roko, desno oko si pokrij
Desno roko, pomigaj s prsti leve roke, začuti in pomežikni z desnim očesom, z levim komolcem se dotakni desnega kolena, pomigaj s palcem na levi nogi in se hkrati primi z desno roko za nos...Zmagovalec je tisti, ki do konca ostane v igri.

- **Pozdravčki v paru** (poljubno število)

Učenci prosto tekajo po prostoru. Pazijo, da se ne zaletavajo med seboj. Če zakličemo: “S hrbtom skupaj!”, vsak hitro poišče partnerja. Partnerja se postavita s hrbtoma skupaj, stakneta komolca in naredita počep. Potem lahko spet tečeta naprej. Če pa zakličemo: “Z obrazi skupaj!”, se učenca postavita z obrazom drug proti drugemu, primeta se za roke in naredita počep.

Učenci se lahko pozdravijo na različne načine: z boki skupaj, z nožnimi prsti skupaj, z zadnjico skupaj, z lepim pogledom in nasmehom...

Učenci se lahko gibajo na različne načine: skačejo kot kenguru, hodijo kot slon, galopirajo kot konj ...



ČUJEČNO POSLUŠANJE

- Otrokom predvajamo različne zvoke, npr. zvonec, bobenček, pesmica, alarm na telefonu, lahko tudi kakšni posneti zvoki iz narave na zgoščenki.
- Natančno poslušajte zvoke iz okolice. Vaša naloga je, da se na njih osredotočite, torej da pozorno poslušate, kakšni so ti zvoki.

- **Miška škrablja**

pripomočki: rutica

Učenci sedijo v krogu, sredi kroga sedi učenec z zavezanimi očmi. Določimo enega učenca in ta poškrablja z roko po tleh. Srednji pokaže smer, od koder je slišal šum. Če ugane, zamenjata vlogi, sicer ugiba naprej (različica: lahko določimo drugo miško).



ČUJEČNO OPAZOVANJE

- Opazovanje stvari, ki so nove, nenavadne, ki jih dosedaj še niste podrobno opazovali (npr. drevesa, spreminjanje barv, oblaki, vreme, igra svetlobe, občutki na koži).
- Opazovanje zvezd in ostalih nebesnih pojavov (npr. na taboru, šola v naravi,...)
- Na poti domov opazujte in štejte: rdeče avtomobile, ljudi v modri jakni, število hiš z sivo streho...
- Vsak si začetek dneva izbere svojo najljubšo barvo in čez dan spremlja koliko stvari vidi v tej barvi. Lahko jih tudi zapisuje.



KREPITEV OPAZOVANJA – PRIMER DRUŽABNIH IGRIC ZA MLAJŠE

Rdeča luč - stop (poljubno število igralcev)

pripomočki: rdeč in zelen krog iz kartona

Učiteljica kaže na semaforju (iz kartona) rdečo ali zeleno luč. Otroci so vozniki avtomobilov, motorjev, koles, tečejo in se oglašajo z njihovimi značilnimi zvoki. Ustavijo se in utihnejo, ko učiteljica pokaže rdečo luč, ter nadaljujejo ob zeleni luči.

Promet (poljubno število igralcev)

pripomočki: obroči, znaki, semaforji, piščalka, mize, stoli, kreda ...

Promet poteka po progi, ki jo pripravimo pred začetkom igre. Mize nam služijo kot tuneli, okoli stolov pa je speljana cesta. Pazimo, da igra ni prehitra, zato postavimo semaforje (otrok, ki dviguje na 'križišču' barvne kartončke ali žogice) in znake, ki jih otroci izdelajo sami. (Policisti so lahko tudi otroci, ki zaradi določenega razloga ne sodelujejo pri telesni vadbi).



ČUJEČNOST OB VSAKODNEVNIH OPRAVILIH

- Hranjenje:

Nekaj uvodnih minut pri vsakem obroku namenimo čuječnemu hranjenju. Čuječno hranjenje: ne govorimo, zelo opazujemo hrano s petimi čutili: vonj, teksturo, izgled, zvoke ko jemo, občutek hrane v ustih...

- Podobno: katerokoli rutinsko opravilo - čuječno umivanje rok, zob, priprava in pitje čaja...



ČUJEČNOST – NAČIN ZA PRESEGANJE AVTOMATIZMOV

- **Uporaba svoje nedominantne roke - raziskuj**

Krepitev pozornosti z uporabo nedominantne roke pri preprostih Vsakodnevnih opravilih (npr. metanje/podajanje žoge, hranjenje, pisanje).

Kadar uporabljamo dominantno roko nismo pozorni na opravilo. Ali obstajajo opravila, ki jih lahko bolje opravljamo z nedominantno roko?

- **Opazovanje/zavedanje svojega govora**

Pozornost na »mašila« pri govoru (pa, aaaaaaaaam, eeeem, a ne...).

Učence razdelimo v pare z navodilom, da en dan opazujemo govor drugega. Pozorni smo na mašila, nežno opozorimo, kadar kdo uporablja mašila.

- **Spremenite svoj dnevni okvir (vaja za starejše učence in odrasle)**

Ko vas kdo vpraša kako ste, ne odgovorite z izrabljeno frazo: »Dobro.« Ampak si dovolite opaziti kakšno je zares vaše počutje (na hitro preletite vaše telo, misli, čustva....pomislite na to kako poteka dan) in šele nato odgovorite.



DALJŠE IN/ALI PRILOŽNOSTNE VAJE

- Opazovanje dihanja in telesnih zaznav: vse kar počnemo v krajši različici lahko tudi v daljši (sprehod, ležeča/sedeča/stoječa meditacija...)



ČUJEČE OPAZOVANJE MISLI/ČUSTEV/POČUTJA

- **Vlak misli/čustev** (priročnik)
- **Čustva in misli v oblaku** (priročnik)
- **Moja vremenska napoved** (priročnik)

Kakšna je moja današnja vremenska napoved (glede na to kako se počutim, kakšna so moja čustva...)?

- **Moj živalski vrt**

Če bi bil moj um/čustva (moje misli, moji možgani, počutje...besednjak prilagodite otrokom) danes žival, kaj bi bil? In zakaj?



DNEVNIK PRIJETNIH IN NEPRIJETNIH OBČUTIJ (VAJA DOBRI TRENUTKI/SLABI TRENUTKI)

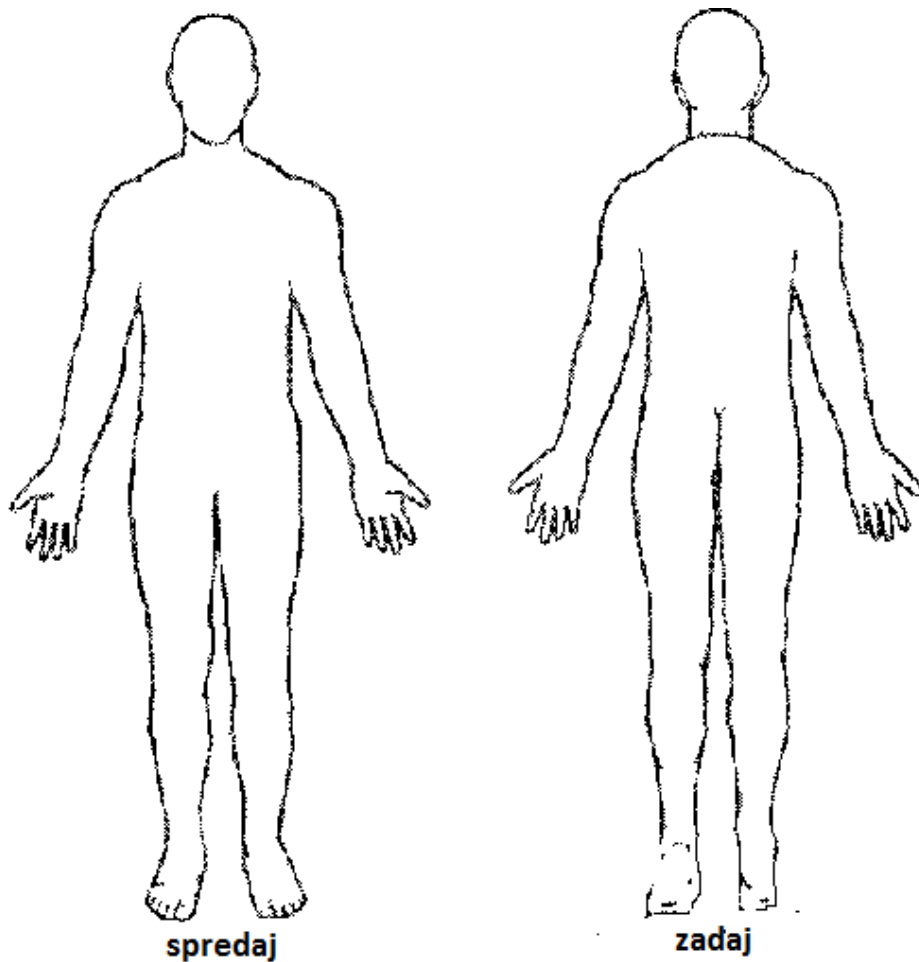
Dan	Dogodek	Čustva, misli takrat	Telesna občutenja takrat	Čustva, misli sedaj
Ponedeljek				
Torek				

Vaja: en teden beležimo dobre in en teden slabe dogodke

Namen: Spoznati da je življenje sestavljeno iz dobrih in slabih dogodkov, kakšna občutja, misli, čustva spremljajo prijetne/neprijetne dogodke.



ZEMLJEVID ČUSTEV

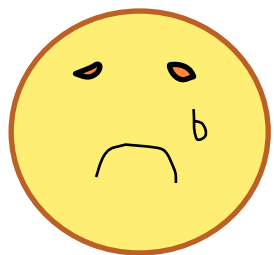


Kje čutim...jezo, strah, ljubezen, ponos, gnus ?

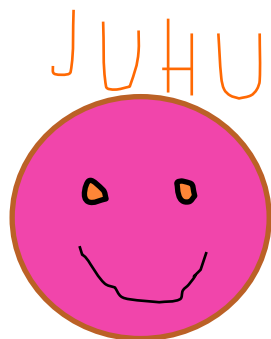


SPOZNAVANJE ČUSTEV

- Naštejte čim več različnih čustev in jih zapišite.
- V prazne oblike obrazov narišite kako izgleda to čustvo.



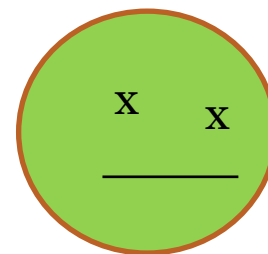
ŽALOST



VESELJE



JEZA



GNUS

- Plakat s čustvi lahko obesite na vidno mesto – otroku v pomoč pri izražanju kako se počuti.
- Primeri igrice: igra spomin, povezovanje izraza na obrazu in poimenovanja čustva, pantomima (ugibanje za katero čustvo gre...) itn.



SPOZNAVANJE ČUSTEV – DRUŽABNA IGRICA

○ **Ogledalo** (poljubno število)

Učenca se obrneta drug proti drugemu. Eden od njiju izvaja različne gibe, drugi ga poskuša kar najhitreje in natančno posnemati, kot da je njegova slika v ogledalu. Vlogi zamenjata. Učenca, ki se gleda v ogledalu, spodbujamo k izražanju različnih čustev/razpoloženj.

Pogovarjamo se o tem, kako prepoznamo, da je nekdo vesel, žalosten, prestrašen ...



KREPITEV POZITIVNIH ČUSTEV / OBČUTIJ / MISLI / VEDENJ

- Pogovori/debate o vsakdanjih rečeh, ki nas veselijo/osrečujejo, prijaznosti (do sebe in drugih), empatiji, sočutju, potrpežljivosti, zaupanju, sprejemanju, dobrih medosebnih odnosih, odkrivanju sveta in življenja z radovednostjo, vrednotah...
- Pogovori/debate o naših predsodkih, kaj nas žalosti, kaj nas skrbi, kaj nas onesrečuje, kaj bi spremenili, kako se nevpletamo v negativna dejanja in vedenja.
- Spremljajoče dejavnosti.



KOZAREC LEPIH DOŽIVETIJ / HVALEŽNOSTI / PRIJAZNOSTI



Izberemo večji kozarec, ga okrasimo...

V daljšem ali krajšem časovnem obdobju vanj shranjujemo listke, na katere napišemo kaj se nam je lepega zgodilo / za kaj smo hvaležni / kdo je kaj lepega storil za nas oz. kaj smo mi lepega storili za nekoga

Lahko v obliki mesečnega / polletnega / letnega projekta (listke npr. vstavljamo konec dneva/tedna...)

Na koncu izbranega obdobja  preberemo vse, kar smo shranili 😊

KRAJŠE DEJAVNOSTI, KI KREPIJO POZITIVNA ČUSTVA / OBČUTENJA / VEDENJA...

- **Kaj mi je pri tebi všeč, kaj pri tebi cenim?**

Npr. ob rojstnemu dnevu posameznika, vsak v razredu pove nekaj pozitivnega o tej osebi, kaj mu je všeč...

- **Izrekanje komplimentov**

V obdobju tedna dni, vsak enkrat dnevno izreči nekemu iskren kompliment/pohvalo...

- **Dnevnik hvaležnosti**

Neko daljše obdobje si zapisujemo vse pozitivne stvari, ki se nam zgodijo in za katere smo hvaležni, misli in čustva ob tem.

- **Prijatelj dneva**

Namesto, da se osredotočamo samo na to, kaj nam je šlo narobe, se konec dneva osredotočimo na to, da razmislimo, kdo nam je danes polepšal dan/kdo je kaj lepega naredil za nas. Kaj nam je to pomenilo, kako smo se počutili.

- **Pregled lepih dogodkov v dnevu**

Konec dneva naštejemo tri dobre stvari, ki so se nam zgodile ta dan, nato občutimo moč teh treh dobrih stvari, ki so se nam zgodile (podoživljanje občutkov).



- **Iskanje dobrih novic**

Enkrat tedensko poiščite v časopisu pozitivne novice.

- **Skrivni prijatelj za en dan**

Na listke napišemo imena vseh učencev, jih zložimo, tako, da se imena ne vidijo. Vsak učenec izbere en listek – prijatelja, za katerega bo tisti dan naredil nekaj lepih dejanj (po možnosti skrivoma, tako ga prijatelj ne prepozna). Konec dneva ugibamo, kdo je bil naš skrivni prijatelj...

- **Detektivsko poslušanje**

Določimo krajše obdobje pogovarjanja v paru, naloga vsakega v paru je da zelo pozorno (kot detektiv) posluša in opazuje sogovornika (poudarek na telesni govorici, izrazih na obrazu, izbranih besedah). Bodite pozorni, da se ne izgubite v svojih mislih, ampak se res polno posvetite sogovorniku. Na koncu podajte povratno informacijo sogovorniku – povzetek, brez presoje, dajanja nasvetov,...

- **Priznajmo (in ozavestimo) napake**

Konec dneva naredimo pregled prijetnih dogodkov, na koncu sledi vprašanje: Iz katere napake, ki sem jo storil danes, sem se nekaj naučil?

- **Moj mirni, varni kotiček** (v priročniku)

- **Seznam mojih petih dobrih lastnosti**

Ni nam težko narediti seznam petih lastnosti, ki bi jih pri sebi radi spremenili, je pa težko napisati seznam svojih petih dobrih lastnosti. Seznam shranimo na vidno mesto (npr. na prvo stran zvezka,...).



MEDITACIJA LJUBEČE NAKLONJENOSTI

- Zapremo oči, se udobno namestimo (sede ali leže), se zavedamo telesa, dihanja.
- Naprej opazujemo dihanje.
- Pred seboj si predstavljamo pred seboj ogromno sonce, ki je tukaj za vse nas in sveti na vsakega enako.
- Predstavljamo si toploto in svetlobo sončnih žarkov... predstavljamo si, da vdihnemo sončno svetlobo, ki polni srce. Z izdihom se svetloba širi iz našega srca na vsa druga bitja okrog nas.
- Z vsakim dihom občutimo pozitivna čustva in prijazno naklonjenost do drugih bitij (ljudi, živali, rastlin), zamislimo si vsakega posebej...zaželimo srečo, mir, da je dobro...
- Vajo končamo z opazovanjem dihanja in umeščanjem v prostor.



SEZNAM UPORABNE LITERATURE

Mark Williams, Penman Danny: Čuječnost – kako najti mir v ponorelem svetu. Učila, 2015.

The mindfulness project: Sem tukaj in zdaj. Ustvarjalna pot k čuječnosti. Mladinska knjiga, 2016.

Jon Kabat Zinn: Kamorkoli greš, si že tam. Iskanja, 2011.

Igre: vir: <http://igramose.blogspot.si/p/gibalne-igre.html>



DVA FILMA O ČUJEČNOSTI V ŠOLAH

- Room to Breathe:

<http://www.mindfulschools.org/resources/room-to-breathe/>

- Healthy Habits of Mind:

<http://www.mindfulschools.org/resources/healthy-habits-of-mind/>





Mind Full, or Mindful?

Vse dobro!

