



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



KO UČENCA/UČITELJA STRESE STRES



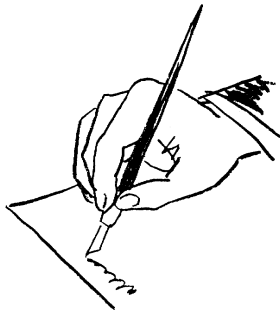
ZASNOVA DELAVNICE: doc. dr. Helena Jeriček Klanšček
mag. Maja Bajt

IZVAJALKE: Irena Jerič in Andreja Mezinec

3. regijsko srečanje Zdravih šol v šol. letu 2014/2015
NIJZ OE Ljubljana
25. in 28. 5. 2015

Kaj že vem o stresu?

- Anketni vprašalnik

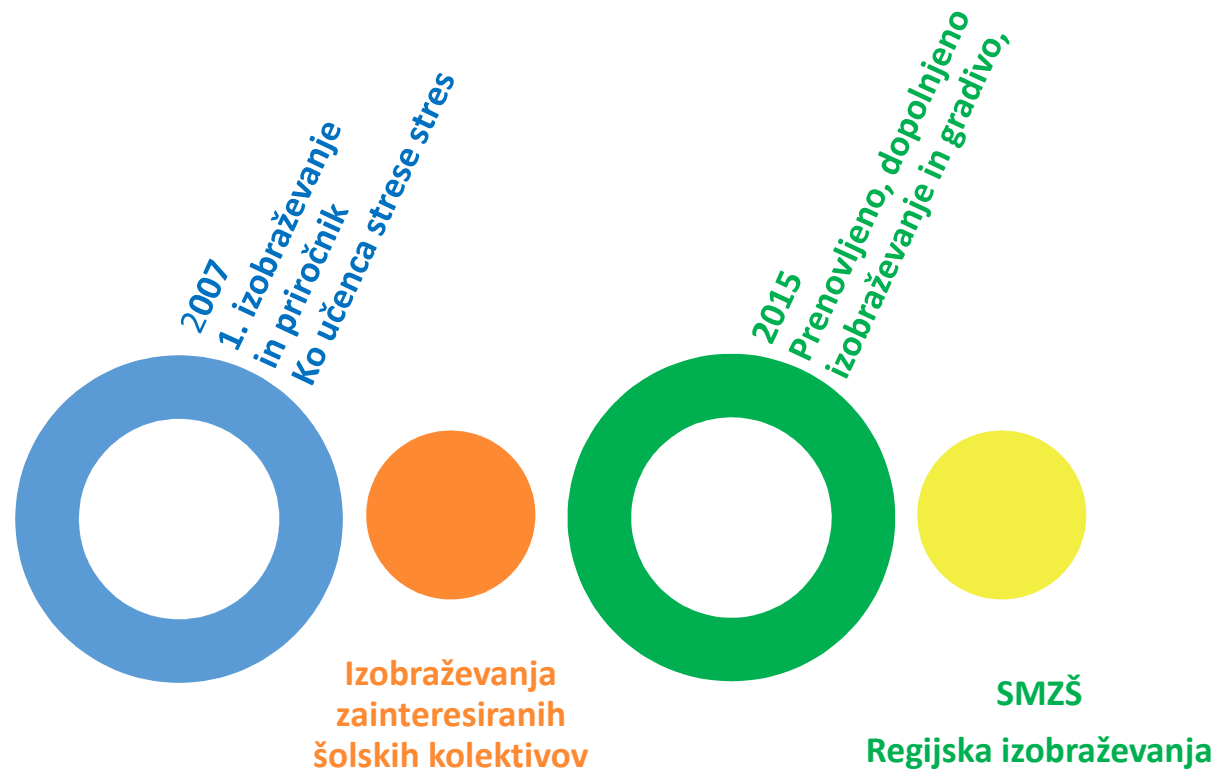
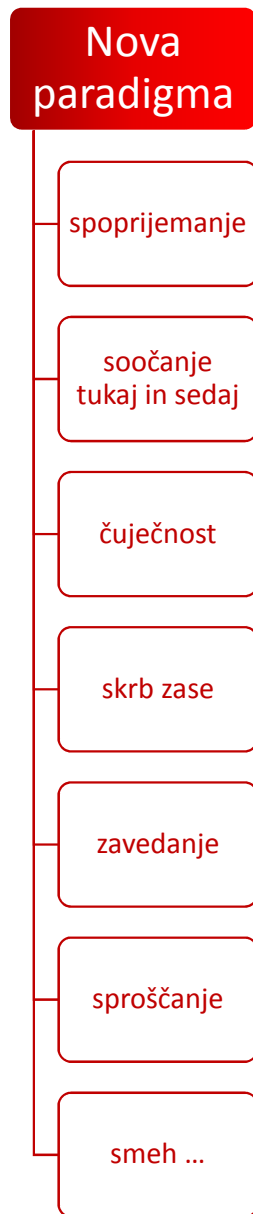


*Maja že tri dni ne more spati,
ker bo konec tedna test iz matematike.*

*Cele dneve je doma, gleda televizijo,
pogosto hodi v hladilnik in se zapira v sobo.*

Ko mama pride v sobo, se noče pogovarjati ...

Stres,
v smislu spremembe,
ki nas sili v **akcijo ali beg**,
je stalnica v našem življenju.



Cilji delavnice

- Obnoviti/povečati **znanje** o stresu
- Obnoviti/osvojiti **veščine**, tehnike za spoprijemanje s stresom pri otrocih in mladostnikih

Vsebina:

- Uvod
- Kviz
- Vaje po sklopih



Potek srečanja

- program
- pavza
- program



Ogrevanje: ime in pozitivna lastnost...

Sem Helena,
zanesljiva, včasih hudomušna...

Sem Lucija,
odločna in sposobna...

Sem Mojca,
prijetna in komunikativna...



Kviz: KAJ ŽE VEM O STRESU...



“Svet zlomi vsakogar,
toda marsikdo je potem močnejši.”
E. Hemingway

KAKO...

- Razdelimo se v 3 ekipe
- Vsaka skupina si izbere svojo risanko



Za večino ljudi je najbolj stresen dogodek?

- A: Telesna poškodba ali bolezen
- B: Finančne težave
- C: Smrt partnerja
- D: Izguba službe

Za večino ljudi je najbolj stresen dogodek?

- C: Smrt partnerja
- D: Izguba službe

Za večino ljudi je najbolj stresen dogodek?

- A: Telesna poškodba ali bolezen
- B: Finančne težave
- C: Smrt partnerja
- D: Izguba službe

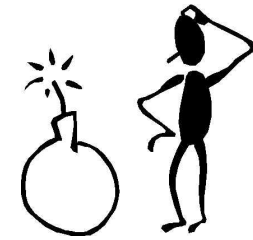
Kateri dogodki povzročajo stres?

(Holmes s sodelavci, 1967)

DOGODEK	POVPREČNA OCENA
Smrt partnerja	100
Ločitev	73
Odvzem prostosti, smrt bližnjega sorodnika	63
Huda nesreča, bolezen, invalidnost	53
Poroka	50
Izguba službe	47
Upokojitev	45
Nosečnost	40
Težave v spolnih odnosih, prihod novega družinskega člana, sprememba del. mesta	39
Finančne spremembe	38
Sprememba načina dela	36
Sprememba v številu prepirov z zakoncem	35

Pozitivni stres – eustres:

prijetna vznemirjenost, situacija kot izziv,
spodbujenost, energetizacija...



Negativni stres – distres: občutek
ogroženosti, občutek nemoči – da situaciji ne
bomo kos, intenzivna negativna čustva,
vznemirjenost, blokiranost...



Stres lahko opredelimo kot...

- A: Fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor osebe na stresni dogodek
- B: Sindrom kronične utrujenosti
- C: Sindrom obremenjenosti
- D: Stanje psihofizične pripravljenosti, ki vedno vodi v umik

Stres lahko opredelimo kot...

- A: Fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor osebe na stresni dogodek
- B: Sindrom kronične utrujenosti

Stres lahko opredelimo kot...

- A: Fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor osebe na stresni dogodek
- B: Sindrom kronične utrujenosti
- C: Sindrom obremenjenosti
- D: Stanje psihofizične pripravljenosti, ki vedno vodi v umik

Značilnosti

- **Stres** ali **stresna reakcija** je odgovor (reakcija) organizma – vedenjski, telesni/fiziološki, psihološki na notranje ali zunanje vplive – stresorje.
- **Stresor** je dogodek, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in katerega rezultat je stresna reakcija.
- Kadar je **stresorjev preveč**, so prepogosti, premočni ali predolgo trajajo – nastanejo **težave**.



Kaj ne spada pod telesne znake stresa?

- A: Zoženje zenic
- B: Dvig ravni hormonov
- C: Prebavne motnje
- D: Mišična napetost

Kaj ne spada pod telesne znake stresa?

- A: Zoženje zenic
- B: Dvig ravni hormonov

Kaj ne spada pod telesne znake stresa?

- A: Zoženje zenic
- B: Dvig ravno hormonov
- C: Prebavne motnje
- D: Mišična napetost

Kaj se v stresni reakciji zgodi z dihanjem?

- A: Dihanje se poglobi
- B: Dihanje postane hitrejše in plitkejše
- C: Dihanje postane neritmično
- D: Dihanje se ne spremeni

Kaj se v stresni reakciji zgodi z dihanjem?

- A: Dihanje se poglobi
- B: Dihanje postane hitrejše in plitkejše

Kaj se v stresni reakciji zgodi z dihanjem?

- A: Dihanje se poglobi
- B: Dihanje postane hitrejše in plitkejše
- C: Dihanje postane neritmično
- D: Dihanje se ne spremeni

Kaj ne spada pod psihološke znake stresa?

- A: Negativne misli
- B: Pretirana občutljivost
- C: Izguba smisla za humor
- D: Občutki čustvene praznine

Kaj ne spada pod psihološke znake stresa?

- C: Izguba smisla za humor
- D: Občutki čustvene praznine

Kaj ne spada pod psihološke znake stresa?

- A: Negativne misli
- B: Pretirana občutljivost
- C: Izguba smisla za humor
- D: Občutki čustvene praznine

Kaj ne spada pod vedenjske znake stresa?

- A: Umikanje v samoto
- B: Zanemarjanje telesnega videza
- C: Agresivnost
- D: Nekomunikativnost

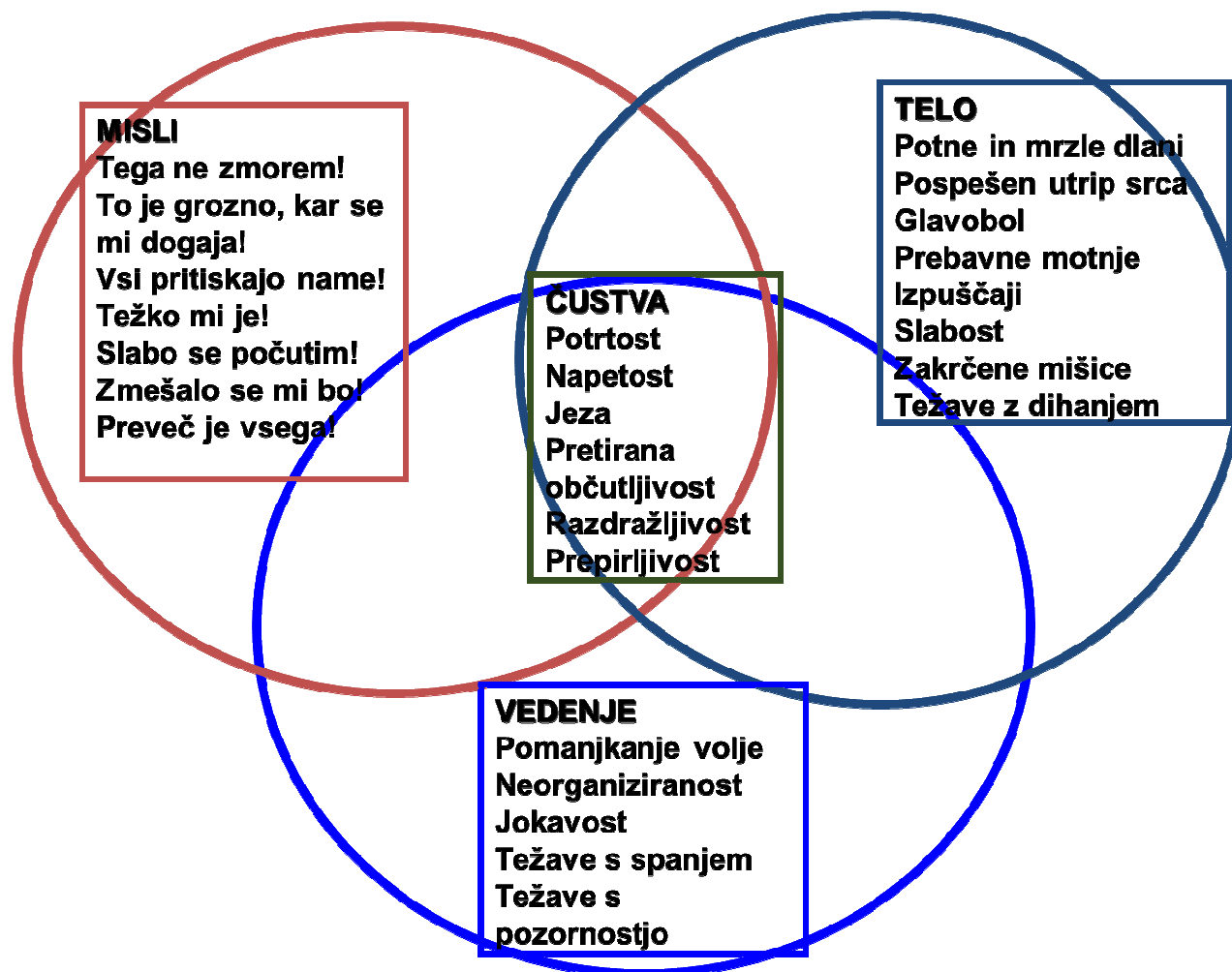
Kaj ne spada pod vedenjske znake stresa?

- A: Umikanje v samoto
- B: Zanemarjanje telesnega videza

Kaj ne spada pod vedenjske znake stresa?

- A: Umikanje v samoto
- B: Zanemarjanje telesnega videza
- C: Agresivnost
- D: Nekomunikativnost

Znaki/Simptomi stresa



Katera trditev ne drži?

- A: Zelo intenzivna telesna vadba je lahko tudi stresna
- B: Tehnike spoprijemanja s stresom so smiselne, kljub temu, da je stresna reakcija nezavedna
- C: Tudi nezdrava prehrana nam lahko povzroči stres
- D: Negativnih misli se znebimo tako, da si rečemo, da ne smemo misliti takšnih misli

Katera trditev ne drži?

- C: Tudi nezdrava prehrana nam lahko povzroči stres
- D: Negativnih misli se znebimo tako, da si rečemo, da ne smemo misliti takšnih misli

Katera trditev ne drži?

- A: Zelo intenzivna telesna vadba je lahko tudi stresna
- B: Tehnike spoprijemanja s stresom so smiselne, kljub temu, da je stresna reakcija nezavedna
- C: Tudi nezdrava prehrana nam lahko povzroči stres
- D: Negativnih misli se znebimo tako, da si rečemo, da ne smemo misliti takšnih misli

Katera tehnika nam ne omogoča takojšnjega zmanjšanja stresa?

- A: Dihanje s trebušno prepono
- B: Gledati situacijo kot izziv
- C: Premlevanje in razčlenjevanje situacije
- D: Pogled na situacijo s humorne strani

Katera tehnika nam ne omogoča takojšnjega zmanjšanja stresa?

- C: Premlevanje in razčlenjevanje situacije
- D: Pogled na situacijo s humorne strani

Katera tehnika nam ne omogoča takojšnjega zmanjšanja stresa?

- A: Dihanje s trebušno prepono
- B: Gledati situacijo kot izziv
- C: Premlevanje in razčlenjevanje situacije
- D: Pogled na situacijo s humorne strani

Katera trditev za otroke in mladostnike v zvezi s stresom drži?

- A: Otroci so manj kot odrasli sposobni oceniti, kateri dogodki jih ogrožajo in kateri ne
- B: Vsi otroci in mladostniki v manjši meri kot odrasli doživljajo stres, saj njihova življenja niso tako stresna kot odrasla
- C: Občutljivost za stresorje ni odvisna od otrokove zrelosti, starosti in izkušenj
- D: Vsi simptomi pri otrocih in mladostnikih so enaki kot pri odraslih

Katera trditev za otroke in mladostnike v zvezi s stresom drži?

- A: Otroci so manj kot odrasli sposobni oceniti, kateri dogodki jih ogrožajo in kateri ne
- B: Vsi otroci in mladostniki v manjši meri kot odrasli doživljajo stres, saj njihova življenja niso tako stresna kot odrasla

Katera trditev za otroke in mladostnike v zvezi s stresom drži?

- A: Otroci so manj kot odrasli sposobni oceniti, kateri dogodki jih ogrožajo in kateri ne
- B: Vsi otroci in mladostniki v manjši meri kot odrasli doživljajo stres, saj njihova življenja niso tako stresna kot odrasla
- C: Občutljivost za stresorje ni odvisna od otrokove zrelosti, starosti in izkušenj
- D: Vsi simptomi pri otrocih in mladostnikih so enaki kot pri odraslih

Vaja dela mojstra, mojster dela vajo...

1. SKLOP: O STRESU
2. SKLOP: SPOZNAVAM SE IN SE SPREMINJAM
3. SKLOP: SPOPRIJEMAM SE S STRESOM – SPRETNOSTI
4. SKLOP: SPROŠČAM SE
5. SKLOP: VADIM ČUJEČNOST



1. SKLOP: O STRESU

- **TEMA: KAJ JE ZAME STRES?**
- **TEMA: KAJ ME NAJBOLJ STRESA ALI OBREMENJUJE?**
- **TEMA: ZNAKI STRESA**
- TEMA: STRESNI DOGODKI
- TEMA: ŽIVLJENJE= DOBRI +SLABI DOGODKI
TEMA: DOGODKI IN STVARI NAD KATERIMI NIMAMO NADZORA
- TEMA: PREPOZNAVANJE STRESNIH SITUACIJ IN REAKCIJ
TEMA: FIZIČNI IN ČUSTVENI UČINKI STRESA



Namen sklopa o stresu

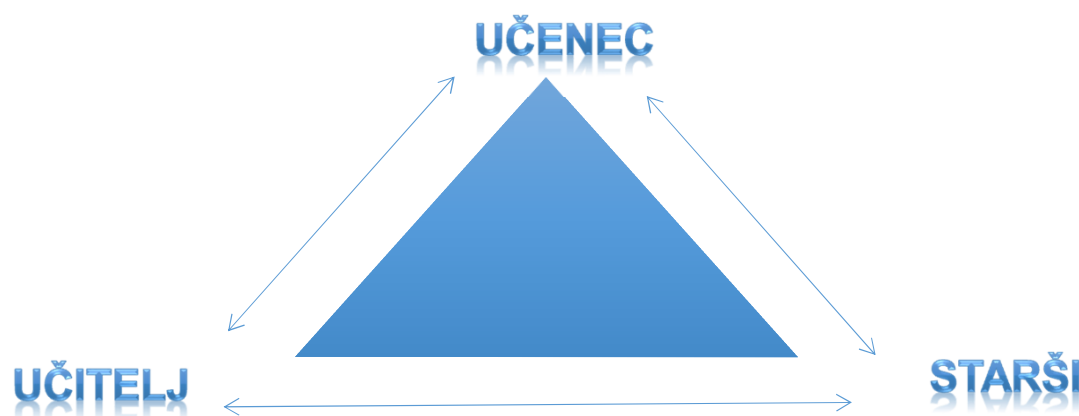
- Pomagati učiteljem prepoznati in spoprijemati se s stresom pri učencih



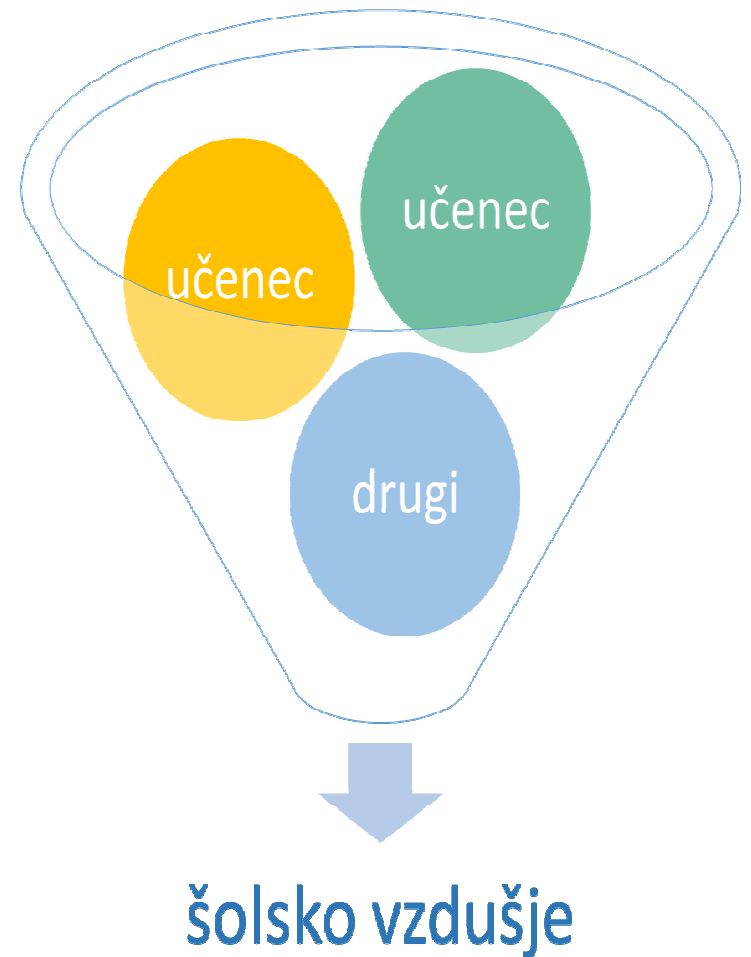
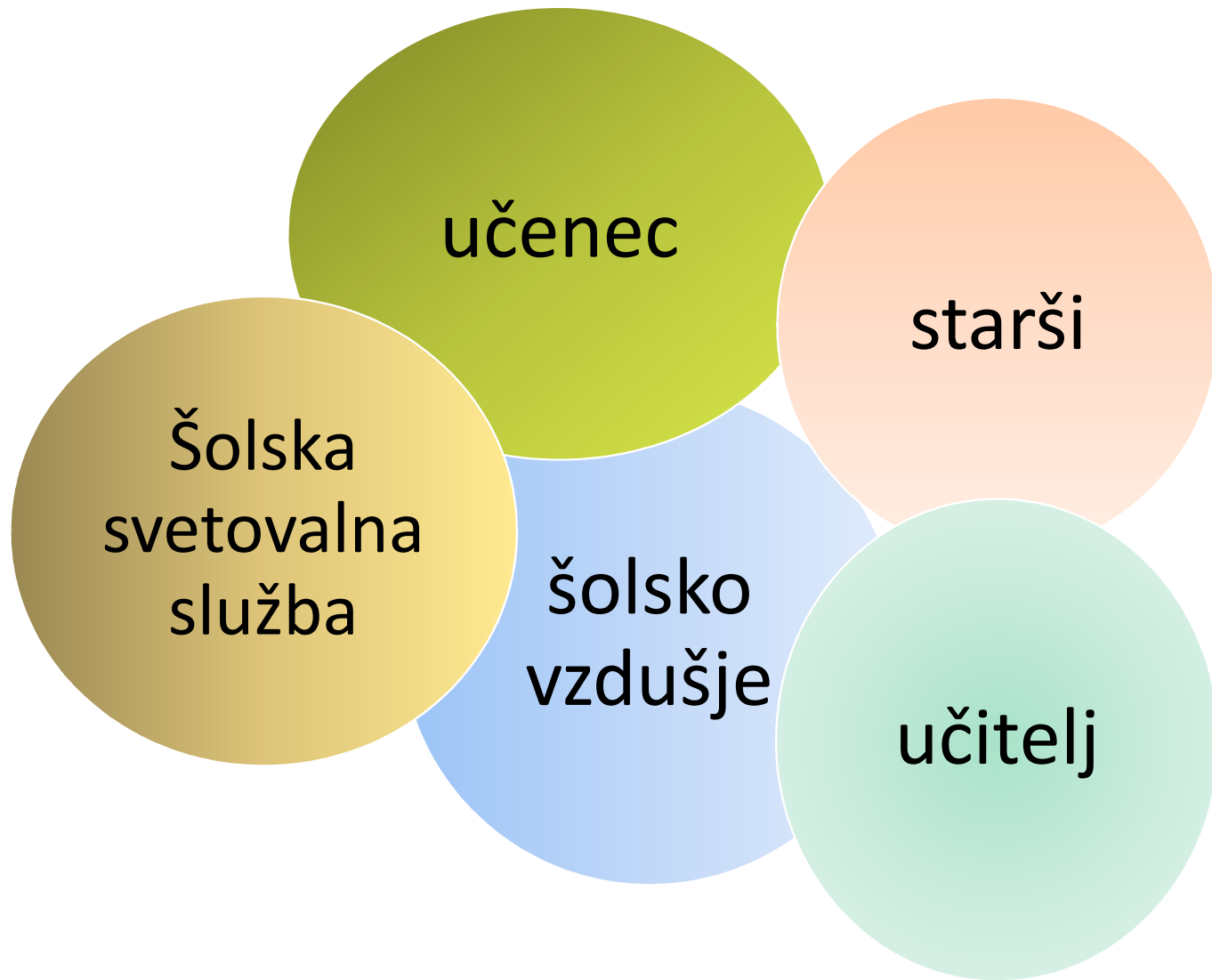
- Da bi bilo to možno, mora učitelj najprej sam pri sebi prepoznati, kdaj je v stresu in si znati pomagati.

Interakcija UČENEC – UČITELJ - STARŠI

- Učitelj mora razlikovati med tem, kaj je njegov problem, in kaj je problem učenca; kaj lahko za to naredi vsak sam in kaj v medsebojni interakciji učenec-učitelj in učitelj-starši.
- Učitelji so bolj uspešni, če sodelujejo s starši in si pomagajo pri vzgajanju učencev za učinkovito spopadanje z vse večjimi življenjskimi obremenitvami.



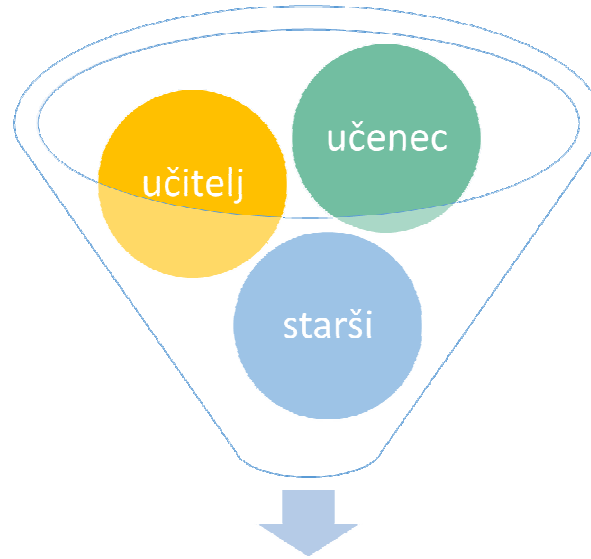
JAZ VPLIVAM NATE, TI NAME



KDO JE LASTNIK PROBLEMOV OZ. STRESA?

+ Kdo ima problem?

Učitelj učni načrt delovni pogoji konflikt s starši	Učenec dobri odnosi z vrstniki šolski uspehi obvladovanje stresa dobri odnosi z učitelji dokazovanje lastnih zmožnosti
---	---



+ Kdo ima problem?

Učenec prvi šolski dan preizkusi znanja neuspehi nastopi konflikt z učiteljem nasilje vrstnikov	Učitelj
--	----------------

rešitev problema

Učitelj mora najprej sam **pri sebi prepoznati**, kdaj je v stresu in si znati **pomagati**.

RAZMERE DOMA KOT VAROVALNI ALI STRESNI DEJAVNIK



Pozitivne izkušnje

- Reševanje režav
- Prezemanje odgovornosti
- Soočanje s stresorji
- Sproščanje

Negativne izkušnje

- Neprimerna komunikacija med starši
- Šibka socialna mreža in podpora
- Odsotnost očeta
- Razveze

OSEBNOSTNE ZNAČILNOSTI OTROKA



lahko dopolnimo z novimi lastnostmi oz. značilnostmi.



Prepoznavanje stresa

- Zdi se dokaj enostavno, v praksi pa ni vedno tako. Svojevrsten izziv je, kako prepoznati, da smo mi sami pod stresom in si pomagati; nič manjši pa ni, kako pomagati drugim (na način, da tudi sami ne izgorimo).



TEMA: KAJ JE ZAME STRES?

30-40 minut

VAJA 1: Predstave o stresu, kaj me najbolj obremenjuje

(S)

NAMEN:

Spoznati različne **predstave** o stresu.

Spoznati, kaj učence najbolj **obremenjuje**.

NAVODILO:

- Vajo začnemo z vprašanjem, **na kaj pomislijo ob besedi stres**, in njihove **asociacije** zapisujemo na tablo.
- Povemo, da je definicij stresa veliko. Najbolj običajna **definicija** je, da gre za odziv na situacijo, dogodek, osebo, ki jo ocenimo kot ogrožajočo. Vprašamo, kaj njih **najbolj obremenjuje**, pri tem naj bodo čim bolj konkretni.
- Vsak napiše na **list**.
- Učence razdelimo v skupine po 4-6 učencev. Vsaka skupina nariše **plakat** na to temo in **poroča** ostalim skupinam.



for the stres

Kaj sploh je?

Stresorji in stres

- **Stres je povsem normalno odzivanje na stresorje.**
- Stresor začasno zamaje ravnovesje posameznika.
- Stres in dejavniki stresa niso za vse ljudi enaki in enako težko (ali lahko) rešljivi.
- Vplivajo: osebnost, izkušnje, energetska opremljenost, okoliščine, okolje, poklic ...



Stres je



- Dogajanje, ki ga pri posamezniku sproži vsaka sprememba, ki zmoti njegovo ravnovesje.
- Odziv našega telesa na obremenitve iz okolja: dogodke ali doživetja, ki predstavljajo duševno ali telesno obremenitev, oviro ali izziv.

Stres je del življenja

Umetnost zadovoljnega življenja ni v tem, da se stresu izognemo, temveč, da se naučimo kako se s težavami spoprijeti, kako okrepiti telesne in duševne sposobnosti, da nas stres ne “vrže s tira”.



Stres ni za vse enak

Doživljanje stresa je odvisno od:

- naše osebnosti,
- naših izkušenj in prepričanj,
- od okoliščin, v katerih se pojavi,
- od širšega in ožjega okolja, v katerem živimo.



Stres ni stanje v okolju, temveč stanje v naši notranjosti!

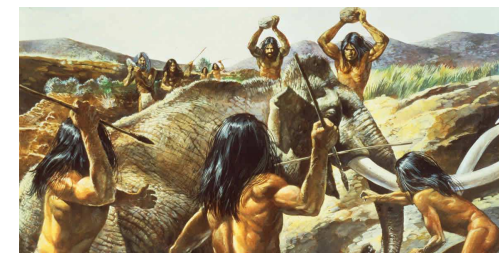
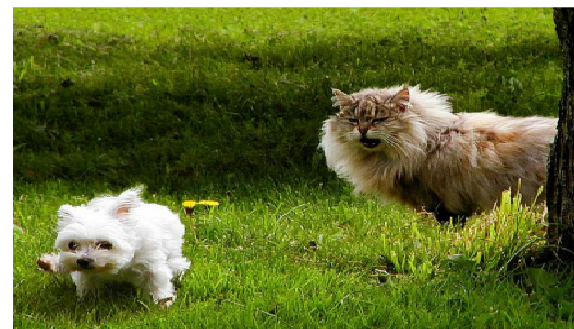
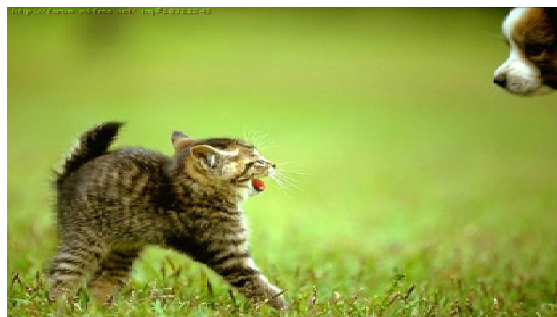
Funkcija stresa

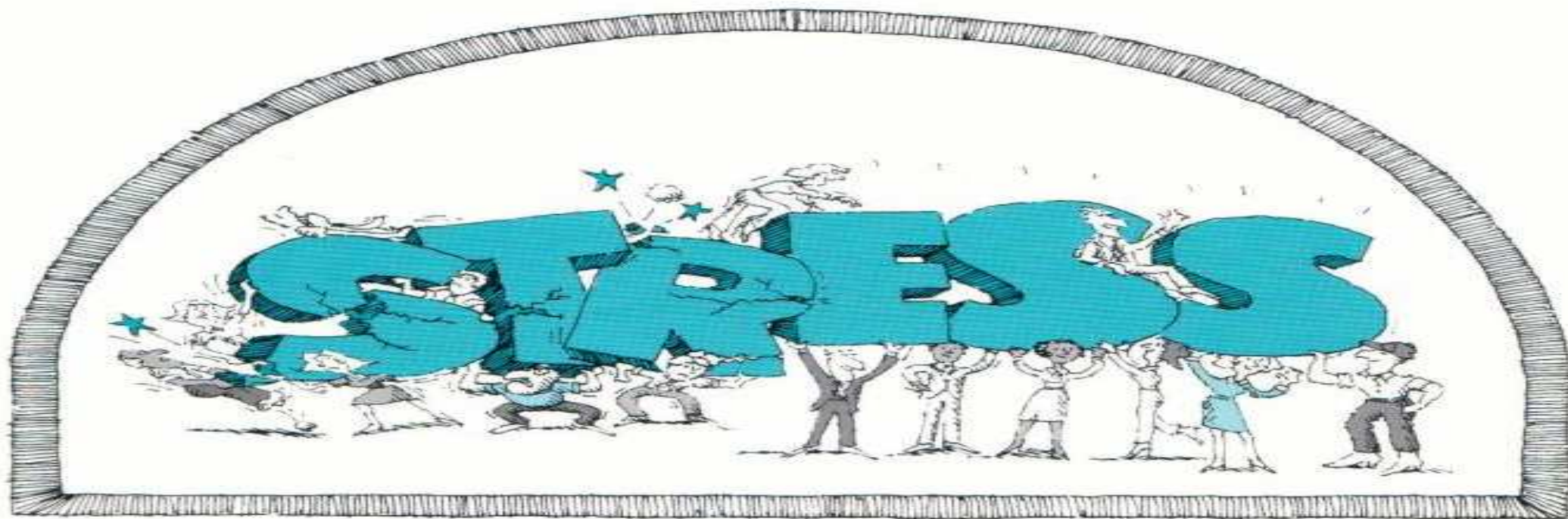
STRES NI NUJNO NEKAJ NEGATIVNEGA

Določena mera stresa je potrebna za preživetje in nadaljevanje vrste.
Zmerni stres nas spodbudi, da presežemo svoje zmožnosti.

V prvi vrsti je funkcija stresa **OBRAMBNA** - organizmu pomaga zbrati in usmeriti energijo, ki jo, glede na situacijo, uporabimo za

BOJ ALI BEG.





Katera reakcija se bo v telesu sprožila, je odvisno od:

- zaznavanja in prepoznavne situacije in
- presoje, kako je mogoče situacijo učinkovito obvladati.

Kaj stresa otroke in mladostnike

- Pogosto jih stresa to, kar stresa njihove starše, učitelje, vrstnike. Tudi strategije, ki jih uporabljajo za spoprijemanje s stresom, so se naučili od njih.



Dejavniki stresa pri otrocih in mladostnikih

- ŠOLA (vrstniki, sošolci, učitelji, nastopi, preverjanje znanja, spraševanje,...)
- RAZMERE DOMA (visoka pričakovanja, slab odnos med staršema, premalo časa za otroke, nezanimanje, neprimerno izražanje čustev, ...)
- ZNAČILNOSTI OTROKA (osebnostne značilnosti, perfekcionizem, pretirana občutljivost, introvertiranost)



Obvladovanje stresa pri otrocih in mladostnikih

- Manj zreli načini – odlašanje z delom, zatekanje v bolezni, spanje, zapiranje vase, ...
- Ko se problemi močno nakopičijo – beg od doma, izostajanje iz šole, uporaba alkohola in drugih drog, motnje hranjenja, obupanje nad sabo, samopoškodbe, nasilje nad drugimi...



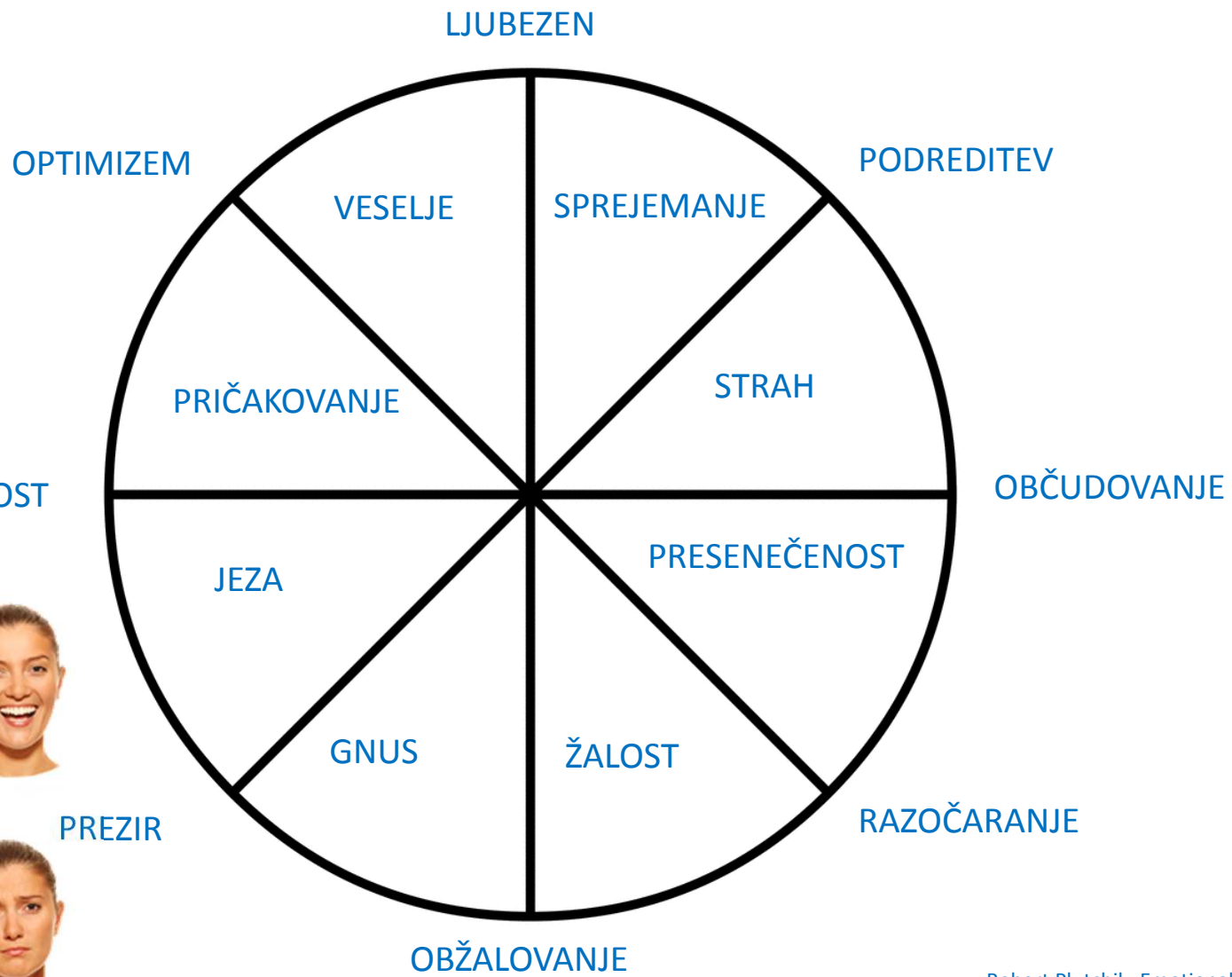
Ne le prepoznati, ampak tudi ukrepati

- Učitelji jim lahko pomagata pri učenju, kako se učinkoviteje spoprijemati z življenjskimi obremenitvami in problemi.
- Pomembno je ne le prepoznati svarilna znamenja stresa, temveč tudi ukrepati!



STRES IN ČUSTVA





Stres in čustva

- Stres VEDNO povzroča čustvene reakcije: strah, paniko, žalost, bes, nemoč,...
- Te čustvene reakcije so prvi signali našemu telesu, da se odzove na stres: da se brani ali da napada
- Čustvene reakcije so signal možganom, da le ti vedo kakšno “komando” mora dati ostalemu delu telesa, da se bo le to lahko branilo ali napadalo



- Vsakdo med nami ima verjetno izkušnjo, da negativna čustva kot so strah, tesnoba idr. pogosto zahtevajo svoj davek v našem življenju v obliki motenj delovanja našega organizma, slabega telesnega počutja ali celo bolezni.
- Uničujoče, neprijetne misli in čustva igrajo zelo pomembno vlogo tako pri povečevanju samega stresa, so pa tudi glavna sestavina naših reakcij na stres.

TEMA: KAJ ME NAJBOLJ STRESA ALI OBREMENJUJE?





(20 minut)

VAJA 1: Dopolnjevanje stavkov (M, S)



NAMEN: Spoznati, katere **stresne situacije** sprožajo kakšna **čustvena** stanja.

NAVODILO:

- Učencem damo liste, na katerih morajo **dopolniti stavke**. 
- Učenci **preberejo oz. povedo**, kaj so napisali. 
- Učitelj **na tablo napiše občutja** (nezadovoljstvo, jeza, žalost, skrbi, obup) **in odgovore učencev**. 
- Pod vsako čustvo pišemo, **zakaj se tako počutimo**. Npr. pod nezadovoljstvo: šolske ocene, nesoglasja s starši,...
- Na koncu jih vprašamo, ali bi seznam še dopolnili in **se pogovorimo o posameznih čustvih občutjih in kdaj se pri njih pojavljajo**. 

Pomisli, kaj bi ti lahko rekel ...

Matej/Ina pride k tebi in ti pove:

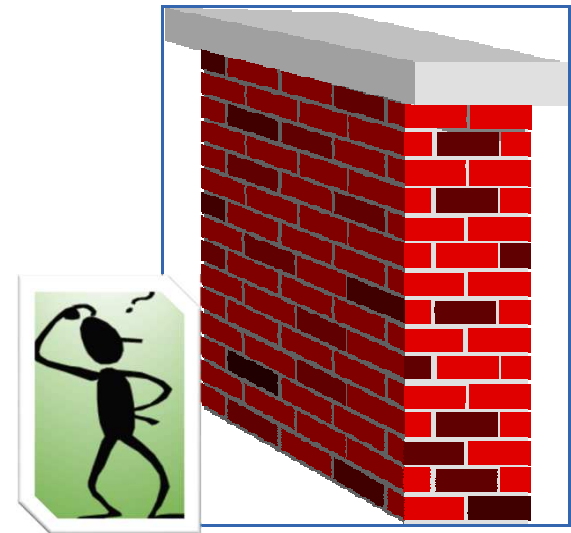
Jezen sem, zato ker...

Žalosten sem, zato ker...

Strah me je, ker...

Zelo me **skrbi**, da...

Čisto sem **obupan**, ker...



TEMA: ZNAKI STRESA (10-15 minut)

VAJA 2: Moji znaki stresa (S)

NAMEN:

Ugotoviti:

- kako se pri posameznem učencu **kažejo** znaki stresa in kateri **prevladujejo**.
- kateri znaki stresa so za učence najbolj **moteči**.

NAVODILO:

- **Obkroži ali napiši**, kako se pri tebi kažejo znaki stresa oz. obremenjenosti.
- V prazen prostor vpiši svoje ime.
- Na koncu se **pogovorite**, katerih znakov je največ, katere najtežje prenašam?



MISLI

Tega ne zmorem!
 To je grozno, kar se mi dogaja!
 Vsi pritiskajo name!
 Težko mi je!
 Slabo se počutim!
 Zmešalo se mi bo!
 Preveč je vsega!
 Težave pri razmišljanju
 Slaba koncentracija

»Ja, strah me je, pa kar tresem se, roke imam čisto mrzle, pa mal mi je slabo...«. (Eva, 15 let)

VEDENJE

Pomanjkanje volje
 Neorganiziranost
 Jokavost
 Nespečnost ali preveč spanja
 Umikanje v samoto
 Izguba teka ali pretirana ješčost
 Nekomunikativnost
 Pozabljivost

»V šoli mi je dolgčas.« (Jaka, 9 let)

»Kar slabo mi rata, ko pomislim na to šolo...« (Matej, 12 let)

ČUSTVA

Potrtost
 Napetost, živčnost
 Strah
 Jeza, agresivnost
 Pretirana občutljivost
 Razdražljivost
 Pomanjkanje odločnosti
 Izguba smisla za humor
 Nezaupanje
 Žalost

...Maja že tri dni ne more spati, ker bo konec tedna pisno

TELO

Potne dlani
 Pospešen srčni utrip
 Glavobol
 Prebavne motnje
 Izpuščaji na koži
 Občutek kratke sape
 Zadrževanje vdiha
 Mrzle roke
 Slabost
 Driska
 Zakrčene mišice
 Bolečine

2. SKLOP: SPOZNAVAM SE IN SE SPREMINJAM

- TEMA: ČUSTVA
- TEMA: KDO SEM JAZ IN KAJ MI VELIKO POMENI?
- TEMA: SPREJEMANJE VSEH ČUSTEV
- TEMA: MOJE MISLI
- TEMA: VIDETI SVOJE DOBRE LASTNOSTI, RAZMIŠLJATI DRUGAČE
- TEMA: SKRB ZASE NE POMENI SEBIČNOSTI
- TEMA: SAMOPODOBA



Osnovna:

strah, jeza,
veselje,
žalost, presene
čenje,
zavračanje,
sprejemanje ...



Čustva



Sestavljena:

ljubezen,
razočaranje, sram,
ljubosumje, zavist,
zaničevanje ...



TEMA: ČUSTVA (10-15 minut)

VAJA 4: Svetovalec (S)

NAMEN:

Usmerjanje učencev k učinkovitim načinom spoprijemanja s stresom.

NAVODILO:

Učencem razdelimo v pare, nato jim razdelimo različne situacije (ali jih izžrebajo), nato vsak zase razmisli, kaj bi svetoval prijatelju/-ici. Pri tem naj bodo učenci čim bolj izvirni in domiselni. Nato drug drugemu povesta svoj nasvet, nato vlogi zamenjata. Par se nato odloči, kateri nasvet bo predstavil ostalim.

KAJ BI SVETOVALA PRIJATELJU/PRIJATELJICI, KAJ NAJ NAREDI

- da ne bo več žalosten/-a,
- da ga/je ne bo več strah,
- da bo popravil/-a slabo oceno,
- da se bo lažje in hitreje učil/-a,
- da ne bo več jezen/-a,

da ne bo več nesrečno zaljubljen/-a,
da mu/ji ne bo dolgčas,
da bo razmišljal/-a pozitivno,
da bo vseh ljudi vesel/-a.

TEMA: MOJE MISLI

NAMEN:

Seznanimi učence s tem, kako naše misli vplivajo na to, kako se mi počutimo. Če na splošno znamo videti pozitivne plati dogodkov in situacij, je zelo verjetno, da se počutimo srečne in sproščene. Če pa so naše misli negativne, se bolj verjetno počutimo neprijetno, pod stresom.



MOJE MISLI

VAJA 3: Povezava misli in čustev (S) (10-15 minut)

NAVODILO:

Najprej se pogovorimo z učenci o tem, kako lahko ravnamo z negativnimi mislimi.

Primer: Mojca sredi pisanja domače naloge pomisli, da je nihče ne mara.

Kaj lahko stori Mojca?

- Opazi misel, da je nihče ne mara in dela nalogo naprej.
- Opazi misel, da je nihče ne mara in premisli, ali to res drži (kaj pa družina, sošolci, prijateljice?) in ugotovi, da verjetno, da ta misel ne drži v celoti in dela nalogo naprej.
- Opazi misel, da je nihče ne mara in si začne ponavljati: rada se imam in dela nalogo naprej.
- Opazi misel, da je nihče ne mara in preneha delati nalogo ter začne premišljevati o preteklih dogodkih, o fantu, s katerim se je razšla, o skupini prijateljev, za katere predvideva, kaj mislijo o njej (da jo zavračajo, si mislijo kaj slabega itd.). Vse to jo le še bolj utrdi v prepričanju, da je nihče ne mara in počuti se vse bolj žalostno, utrujeno in osamljeno.

Pogovorimo se z učenci, kakšna je razlika, če samo opazimo misel in delamo stvari naprej ali pa prekinemo delo in začnemo razvijati in dodajati še nove negativne misli.

Nato učence prosimo, da napišejo 3 svoje pozitivne lastnosti in razmislijo, kako se ob tem počutijo.

Napiši 3 svoje pozitivne lastnosti, sposobnosti, značilnosti:

Kako se počutiš, če o sebi razmišljaš pozitivno?

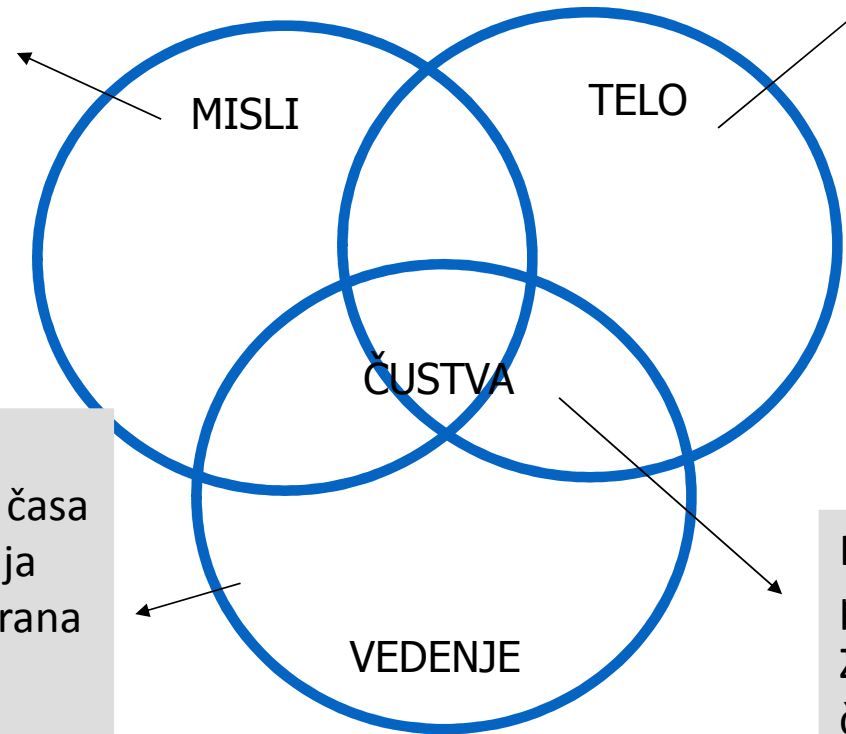
Kako se počutiš, če o sebi razmišljaš negativno?

3: SKLOP: SPOPRIJEMAM SE S STRESOM – SPRETNOSTI

- TEMA: UČINKOVITO POSLUŠANJE
- **TEMA: REČI NE (1)**
- TEMA: IGRA VLOG – KOMUNICIRANJE

Strategije za spoprijemanje s stresom?

Pozitivne misli
Nevtralne misli
Zavedanje misli



Gibanje
Tek
Hoja
Ples
Masaža
Dihalne tehnike
Telovadba

Dobra organizacija časa
Dovolj spanja
Zdrava prehrana
Reševanje problemov
Uravnoteženo življenje

Izražanje čustev na primeren način
Zavedanje čustvenega stanja
Pogovor o počutju



3: SKLOP: SPOPRIJEMAM SE Z NEGATIVNIM STRESOM

ali kako ohraniti mirno kri

- SPRETNOSTI

- TEMA: UČINKOVITO POSLUŠANJE
- **TEMA: REČI NE (1)**
- TEMA: IGRA VLOG – KOMUNICIRANJE: preganjalec, žrtev, rešitelj



TEMA: REČI NE (S) (5-10 minut)


VAJA 1: Reči ne (S)

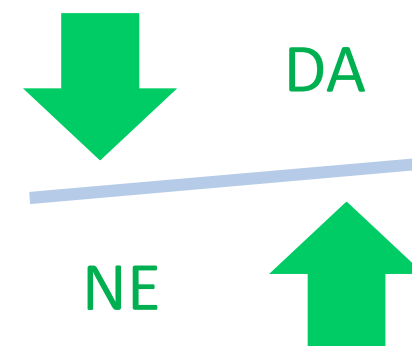
NAMEN:

Učenje:

- asertivnosti, **kako »reči ne«** in se postaviti zase.
- postavljanja meja in **jasnega in natančnega izražanja**, kaj si želimo in česa ne.

NAVODILO:

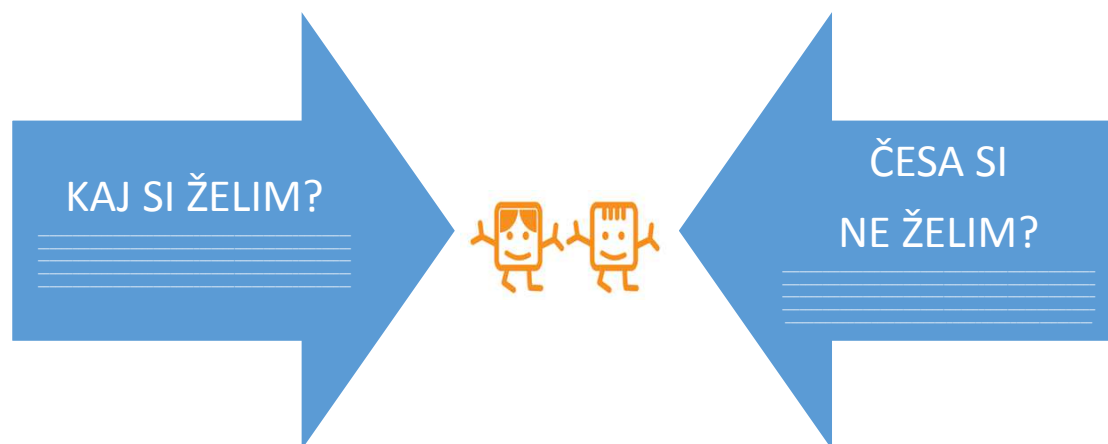
- Udeležence razdelimo v pare, ki so obrnjeni drug proti drugemu. 
- Dvignejo naj roke in položijo svoje dlani plosko ob dlani partnerja, kot da bi hoteli nekaj poriniti, vendar tako, da se dlani le rahlo dotikajo.
- Eden od partnerjev govori **DA**, drugi **NE**. Svoji vlogi si izbereta sama.
- Po nekaj minutah jih prosimo, da vlogi zamenjata.
- Na koncu naj oba **glasno zakličeta DAAAAA**



Sledi pogovor:



- Ali je med pritrjevanjem in zanikanjem kakšna **razlika**?
- Kakšni so bili **občutki** ob tem, ko smo govorili da ali ne?
- Kaj mi je bilo **lažje govoriti »da ali ne«** – ali to tudi sicer v življenju bolj pogosto govorim.
- Udeležence prosimo, da si napišejo na listek, **kaj si želijo in česa ne**.
- V paru povedo drug drugemu, kaj si želijo in česa ne.



Diapozitiv 80

IJ1

Irena Jerič; 30.3.2015

Strategije za zmanjševanje stresnosti in spoprijemanje/spoprijateljevanje s stresom?

Reševanje
problemov

Sproščanje
Dihalne vaje

Čuječnost

Smejalne
vaje

Sprememba
perspektive

Kaj vam
pomaga?

4. SKLOP: SPROŠČAM SE

- TEMA: DIHALNE VAJE
- **TEMA: TREBUŠNO DIHANJE**
- TEMA: PROGRESIVNA MIŠIČNA RELAKSACIJA
- **TEMA: VAJE IZ JOGE SMEHA**



TEHNIKE

- dihalne vaje
- progresivna mišična relaksacija
- joga smeha
- aktivni odmori
- telovadba
- masaža v krogu
- poslušanje glasbe
- risanje
- pisanje
- pogovor s prijateljem
- druženje s hišnim ljubljencem
- ples

SPROŠČANJE kot način spoprijemanja s stresom



TREBUŠNO/GLOBOKO DIHANJE

- Pravilno dihanje:
 - Vdih: skozi nos, počasen, pljuča do konca napolnite z zrakom, trebuh naj se izboči (za kontrolo dlan na trebuh)
 - Izdih: skozi usta (lahko slišno), 2x daljši od vdiha
- Učinki globokega dihanja:
 - nasprotni učinkom stresne reakcije
 - znižuje krvni pritisk, umirja srce in sprošča mišice

Vaja 1: DIHANJE

- učitelj pojasni pomen umirjenega in globokega dihanja ter predstavi pravilno dihanje
- učenci in učitelj stojijo/sedijo v krogu (s hrbti drug proti drugemu → večja osredotočenost)
- udobno se namestijo, stopala na tleh, roke na trebuhu, zaprte oči
- pri stoječem položaju se doda gibanje rok in nog

PROGRESIVNA MIŠIČNA RELAKSACIJA

- Dvostopenjski potek mišične relaksacije:
 - sistematično in zavestno ozaveščanje napetosti (5 sekund)
in sproščanja vsake skupine mišic posebej (10—15 sekund)
- Učinki mišične relaksacije:
 - večja prekrvavitev mišic
 - ob prvem znaku telesne napetosti sprostimo mišice →
mentalna umirjenost

Vaja 2: MIŠIČNA RELAKSACIJA

- učitelj predstavi pravilno izvajanje mišične relaksacije in pojasni njen pomen
- učenci in učitelj sedijo/ležijo v krogu (s hrbti/z glavami drug proti drugemu → večja osredotočenost)
- udobno se namestijo, zaprejo oči
- po navodilu napenjajo in sproščajo skupine mišic (pesti, pod/nadlahti, ramena, obrazne mišice, vrat, trebuh, noge, stopala)

JOGA SMEHA, 1. del

- Dejstva o smehu
 - ☺ človekov um ne loči med spontanim/naravnim in „narejenim/prisiljenim,, smehom
 - ☺ ustanovitelj joge smeha: zdravnik Madan Kataria, 1991 Mumbai; danes klubi v več kot 72 državah
- Pravilno izvajanje smeha brez razloga:
 - ☺ trebušni smeh: glasen in močan
 - ☺ dokazane koristi prinaša daljši smeh (10—15 min)
 - ☺ 4 načela: ploskanje, dihanje, otroška igrivost, vaje



JOGA SMEHA, 2. del



- Učinki smeha:
 - nasprotni učinkom stresne reakcije → sprošča in pomirja (izločanje endorfinov in serotonina)
 - ojača imunski sistem in samozavest
 - pomaga nam najti več radosti v življenju
 - s smehom laže rešujemo izzive
 - je pomembno socialno komunikacijsko orodje in prispeva k boljšim odnosom

"I have Many Problems in My
Life. But My lips don't know
that."

-They always Smile:

~ **CHARLIE CHAPLIN**



Vaja 3: JOGA SMEHA



- učitelj predstavi pravilno izvajanje joge smeha (brez klepetanja, gledajo se v oči, gibajo se po prostoru) in pojasni pomen vaje
- učitelj predstavi osnovni vaji, ki se izvajata po vsaki vaji:
 - ho-ho, ha-ha-ha; dobro je-dobro je, jeeee (pospremljeni s ploskanjem)
- izvedejo eno ali več vaj: rokovanje, levček, otroški penjenec, motorček, letalo, mobilni telefon

FIZIOLOŠKI KORISTNI UČINKI SMEHA

- **Odstrani** posledice negativnega stresa
- **Ojača** imunski sistem
- **Izločanje** endorfinov, naravnih protibolečinskih hormonov
- **Izločanje** seratonina, naravnega antidepressiva



PSIHOLOŠKI UČINKI SMEHA

- Pomaga nam najti več **radosti** v življenju
- Smeh veča **samozavest**
- S smehom laže **rešujemo** izzive življenja
- Aktivira desno možgansko polovico – s čemer sprošča naše skrite **potenciale**
- **Sprošča in pomirja**

PSIHOLOŠKI UČINKI SMEHA

- S smehom laže **rešujemo** izzive življenja
- Aktivira desno možgansko polovico – s čemer sprošča naše skrite **potenciale**
- Smeh je pomembno socialno komunikacijsko orodje – boljši **odnosi** v družini (koliko se smejemo v družini?)



Zakaj se potem večkrat ne smejimo?

Trije predsodki, miti:

- Za smeh potrebuješ občutek za humor
- Za smeh potrebuješ biti srečen
- Za smeh potrebuješ vzrok



JOGA SMEHA



1995 dr. Madan Kataria: Človekov um ne loči med spontanim/naravnim in „narejenim/prisiljenim,, smehom. Rojen *koncept smeha brez razloga*.

USTANOVITELJ JOGE SMEHA: zdravnik MADAN KATARIA, 1995, Mumbai, danes na 1000 klubov v več kot 72 državah

**Brezpogojni
smeh, brez
vzroka**

**3 razlogi, zakaj
se truditi S
SMEHOM**

**Dokazane koristi
= potreben daljši
smeH: 10-15
minut**

**Trebušni smeh:
glasen, močan**

4 načela

- Ploskanje: ho ho ha ha ha; dobro je...
- Dihanje
- Otroška igrivost
- Vaje smeha



TEMA: VAJE IZ JOGE SMEHA (M) (10- 15 minut)

VAJA 1: Smejalne vaje (M)

NAMEN:

Gre za sklop vaj, ki imajo namen **sprostiti, razbremeniti in razgibati** učence pred, med ali po določeni učni aktivnosti, **povezati** učence med seboj in jih **umiriti**, da bodo spet pripravljeni slediti pouku ali drugi aktivnosti.

NAVODILO:

Pravila za izvajanje spodnjega sklopa vaj so: da učenci ne klepetajo med seboj, da se gledajo v oči in da se gibljejo na določenem prostoru (ki ne sme biti prevelik).

Najprej učence naučimo **2 osnovni vaji**, ki se ponavljata med posameznimi vajami:

- **ploskati z rokami v ritmu (1x, 2x, 1x, 2x, 3x)** in pri tem **govorimo: ho, ho, ha ha ha** (roke morajo biti v položaju molitve)
- **plosknemo 2x z rokama in nato dvignemo roke in glavo** proti nebu (ob tem ploskanju rečemo **dobro je, dobro je**, ko pa rečemo tretjič, dvignemo roke in rečemo **jeeee**).

Ti dve vaji izvajamo vmes, po vsaki izmed spodnjih vaj.
Spodaj opisane vaje izvajamo v sklopu, v poljubni kombinaciji.



ROKOVANJE S SMEHOM

NAVODILO:

Otroci **hodijo** po prostoru in se **rokujejo** drug z drugim in rokovanje pospremiijo z **glasnim smehom**. To ponavljajo toliko časa, da se srečajo z vsemi, lahko tudi po večkrat z istimi.

LEVČEK

NAVODILO:

Otroci **posnemajo levčka** tako, da prste na rokah razprejo in jih dajo poleg ušes, jezik čim bolj iztegnejo in oči izbuljijo in se kažejo drug drugemu ter govorijo **eee**.

OTROŠKI PENJENEC

NAVODILO:

Imamo zabavo in vi bi radi naredili pijačo z veliko pene. Zato si predstavljamo, da vzamemo v roke dva kozarca in **prelivamo tekočino iz enega v drugega 2x**, pri tem pa govorimo **ooooo, oooooo** in nato tretjič **zlijemo v usta in rečemo hohohohoho...**

Variacija te vaje je na način, da namesto sebi, penjenec zlijemo v usta soseda, ki je poleg

MOTORČEK

NAVODILO:

Imamo star motor, ki ga moramo najprej vžgati, tako da se primemo za ročaje motorja in nogo pokrčimo in sunemo in pri tem motor zahrope: **hehehe** (lahko tudi **hihihi**) in to **ponovimo 3x**, nato nam uspe in se odpeljemo in ob tem izgovarjamo **hehehehe...** in se srečujemo z drugimi, **delamo ovinke in uživamo v vožnji**.

LETALO

NAVODILO:

Roke odročimo in si predstavljamo, da smo letalo, ki leta in ob tem izgovarjamo **hihihihi** (**huuhuhu**). Srečujemo se z drugimi letali in se pozdravimo tako, da malo **pomahamo s krili**.

MOBILNI TELEFON

NAVODILO:

Zazvoni telefon, ga pristonimo na ušesa in to kar slišimo na drugi strani je tako smešno, da **se smejemo do onemoglosti**.

5. SKLOP: VADIM ČUJEČNOST



*“Če vaš um ni zamegljen z oblaki nepotrebnih stvari,
je to najboljše obdobje vašega življenja.” Wu-men*

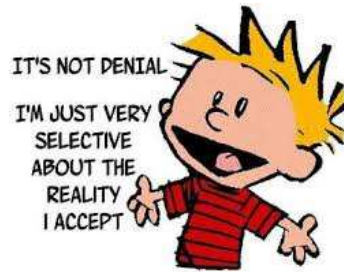
KAKO OBIČAJNO DELUJEMO OZ. SI USTVARJAMO POGOJE ZA STRES....

·življenje v avtopilotu



·(pre)več opravil naenkrat
“multitasking”

·razmišljamo, čustvujemo, se vedemo tako, kot znamo, kot so nas naučili? –
naučeni vzorci iz otroštva – včasih delujejo, včasih ne...



·izogibanje neprijetnim čustvom, mislim... ki se
na ta način okrepijo (=začaran krog)

·razmišljanje, tuhtanje o preteklosti, prihodnosti...



7 SESTAVIN ZDRAVE DUŠEVNE ANTISTRES „HRANE“*

- Dovolj spanja, kvalitetno (umiritev pred spanjem, brez el. motilcev v prostoru)



- Vsakodnevni čas za telesno dejavnost



- Čas za počitek (sproščanje, čas brez opravkov)

- Čas za igro (prosta igra, smeh, užitek)



- Čas za povezovanje (kvalitetni medsebojni odnosi)

- Čas za osredotočanje/zbranost (ena stvar naenkrat, osredotočena pozornost)

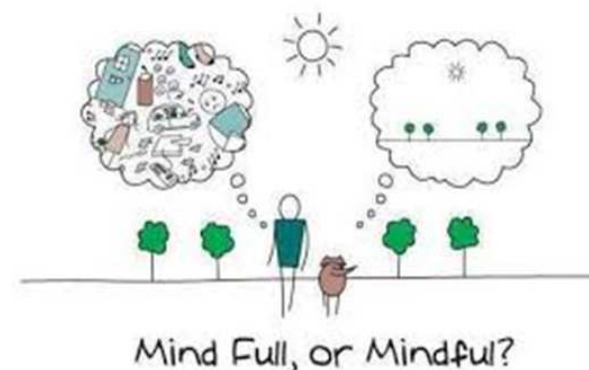
- Čas zase (refleksija o lastnem notranjem svetu)

Č
U
J
E
Č
N
O
S
T



*povzeto po D. Siegel (2014): Vihar v glavi. Pogled – družinski in terapevtski center, Domžale.

ČUJEČNOST



- **osredotočanje na sedanji trenutek in hkratno zavedanje svojega doživljanja**(zunanji svet, notranje doživljanje)

+

- **usmerjanje na doživljanje brez vrednotenja**

(z radovednostjo, odprtostjo, brez kritične presoje)

=

ČAS ZASE – POSVETITI SE SEBI, BITI TUKAJ IN SEDAJ

ČUJEČNOST= NAČIN VZETI SI ČAS ZASE,
= BITI TUKAJ IN SEDAJ,
= POLNO DOŽIVLJANJE SVETA IN ŽIVLJENJA

- = **refleksija** o lastnem notranjem svetu
- = usmerjanje **pozornosti** in
- = osredotočeno **zavedanje** notranjega dogajanja

občutkov v telesu

misli

čustev ...



ČUJEČNOST JE ZA VSAKOGAR



- sposobnost ima vsak, a je različno izražena
- odvisna od notranje naravnosti posameznika
- pomembno je ohranjanje in razvijanje
- ni le skupek tehnik, ampak zavesten življenjski slog
- formalna (strukturirane vaje), neformalna vadba (vsakdanje življenje)

POSAMEZNIKI, KI SO ČUJEČI....

ČUJEČNI POSAMEZNIKI

1. vsakdanje stvari
sprejemajo z
radovednostjo

2. se ne ozirajo na
lastne napakice in
napake

3. izražajo hvaležnost
za dobre trenutke in
so milostni do sebe v
slabih.



7. sprejemajo dejstvo,
da vse pride in gre

6. se zavedajo lastne
ranljivosti, zaupajo
sebi in drugim

5. so pomirjeni z lastno
nepopolnostjo - navzven in
navznoter

4. izražajo sočutje in
negujejo medsebojne
odnose

prirejeno po minful.org

+ opazijo svoje **navade**:
ponavljajoče vzorce čustvovanja,
mišljenja, vedenja

+ opazijo kako se **čustva, misli**
spreminjajo (v povpr. traja
čustvo/misel nekaj minut)

+ veliko se **dogaja le v naši glavi**

+ opazimo, da "hranijo" negativna
čustva, misli (**začaran krog**,
izguba energije)

+ uvid: **misli niso dejstva**

KAJ PRIDOBIMO Z VADBO ČUJEČNOSTI?

NE ZATIRAMO, POTLAČUJEMO ČUSTEV...

PRISOTNOST V TRENUTKU -
TUKAJ IN SEDAJ

USTAVITI SE - VZETI

ČAS ZASE -
ZAVEDANJE
NOTRANJEGA
DOGAJANJA

OPAZOVANJE
ČUSTEV,
MISLI,
NOTRANJEGA
DOŽIVLJANJA

VSE MINE.

UPOČASNIMO,
UMIRIMO

POLN STIK S SEBOJ IN
OKOLICO

SPREJEMAJOČ NAČIN
DOŽIVLJANJA

ODZIVANJE PRIMERNO
SITUACIJI, MANJ
AVTOPILOT VEDENJ

MANJ TUHTAJOČEGA
RAZMIŠLJANJA

STARI
PROBLEMI V
NOVI LUČI

PREUDARNO
ODZIVANJE

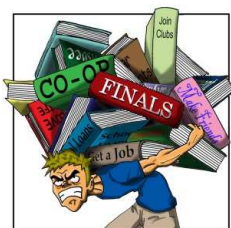
NE BEŽIMO PRED
NEPRIJETNIM
NOTRANJIM
DOŽIVLJANJEM

NAŠE MISLI NISO VIDIK TRETJE OSEBE
DEJSTVA!!

VEČ SVOBODE IN IZBIRE PRI ODZIVANJU

ČUJEČNOST V PRAKSI

Primer : posameznik v obdobju pred koncem ocenjevalnega obdobja



Čuječ odziv



Mind Full, or Mindful?

Običajna
reakcija na stres



Živčnost, napetost, občutek “pod pritiskom”, bolečine v želodcu, tresenje rok, nespečnost, zmedenost, skrb za prihodnost, kaj pa če.....kaj pa če mi ne bo šlo...konec sveta! (verjetno je povsem jasno kam to vodi!?)

Usmerim se nase, na svoje počutje, na svoje misli, čustva... **prepoznam**, se **zavedam** in **sprejemam** svojo napetost, strah, nervozo.če opazim, se zavedam in sprejemam, **mi je lažje**. **Vem, da bo minilo** in sčasoma res mine. **Sprejemam sedanost, brez olepšav**. Preverjanja znanja se bližajo, to je neizogibno dejstvo, potrebno je vložiti trud. **Sem tukaj in sedaj. Kakšne so moje rešitve?**

VADBA ČUJEČNOSTI PRI OTROCIH

+ otroci v prednosti

– sodobni svet ni v prid čuječnosti

- drugačni, **neformalni pristopi** k otrokom
- upoštevati nekatere značilnosti (**razvojne posebnosti...**)
- uporabimo preproste vaje, ki krepijo sposobnost **usmerjanja pozornosti, zavedanja in sprejemanja**
- **pozitivni učinki** čuječnosti pri otrocih so dokazani



SKLOP: VADIM ČUJEČNOST

TEMA: ČUJEČE **DIHANJE**

TEMA: ČUJEČE SPREMLJAM ZUNANJO **OKOLICO**

TEMA: ČUJEČE SPREMLJAM SVOJE **TELO**

TEMA: ČUJEČE SPREMLJAM SVOJA **ČUSTVA, MISLI**



TEMA: ČUJEČE DIHANJE

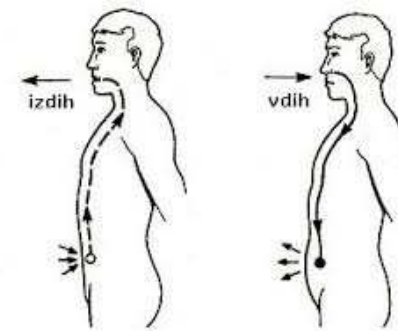


- Usmerjanje pozornosti na dihanje in zavedanje dihanja je ena izmed osnovnih in **ključnih vaj** pri razvijanju čuječnosti.
- Otroci se preko te vaje naučijo **opazovati svoj dih**, ne da bi ga poskušali nadzorovati in spreminjati.
- Preko tega se učijo usmerjati pozornost na sedanji trenutek, doživljanje »**biti tukaj in sedaj**«.
- Če je vaja pravilno izvedena, se otrok usmeri samo **na trenuten dih**, ne prejšnjega ali naslednjega, ne spreminja samega dihanja (ga ne umirja ali pospešuje ali pogloblja).
- Vaja ima tudi namen **umirjanja**.

1. vaja: Opazovanje dihanja

(M, S) (5-10 min)

Vajo pričnemo z **demonstracijo dihanja**, sploh za mlajše otroke je to zelo pomembno, saj na dihanje običajno niso pozorni.



- **Začnemo z opisom in demonstracijo vdiha** – kako hladen zrak vstopa skozi naše nosnice in kako izdihnemo topel zrak skozi usta.

Namen usmerjene pozornosti ni sprememba ritma dihanja ali poglobljanje diha, ampak samo usmerjena pozornost na dihanje.

- **Štetje posameznih dihov** nam pomaga pri ohranjanju pozornosti na dihanje, tudi večini otrok je v veliko pomoč, če štejemo: ena-vdih, ena-izdih, dva-vdih, dva-izdih..., pet-vdih, pet-izdih.

- Nato začnemo spet pri ena-vdih....

Otroci si lahko za lažje usmerjanje pozornosti v mislih štejejo.

- Opozorimo jih, da morajo biti pozorni na dihanje samo, **če pa jim misli uidejo** (naj bodo pozorni tudi na to – kako jim misli begajo), pa naj **jih poskušajo zopet umiriti** in se **osredotočiti nazaj na dihanje**.

Ko otroci osvojijo čuječe dihanje, lahko **pred različnimi stresnimi dogodki v šoli** (preverjanja znanja, tekmovanja, ko so nemirni) **izvajamo vajo s tremi čuječnimi dihi**.

Navodilo:

Opazuj svoje dihanje, ko potuje skozi tvoje telo.

*- Pozoren bodi na **vdih** – kako zrak vstopa skozi tvoj nos, gre po telesu in kako ga **izdihneš** skozi usta.*

- Ne poskušaj spreminjati svojega dihanja, samo opazuj, kako dihaš.

- Ne razmišljaj nič drugega.

- Če tvoje misli zbežijo drugam, je to povsem običajno in ni narobe, nežno in počasi jih pripelji nazaj in se osredotoči na dihanje.



2. vaja: Uspavanje plišaste igračke

(M) (5 min)

Otroci se uležejo na tla, **na trebuh si položijo plišasto igračo**. Podamo navodilo, da **naj z dihanjem poskušajo »uspavati«** svojo igračo, ne da bi dihanje spreminjali.

Navodilo:

- *Uleži se in na trebuh položi svojo igračko.*
- *Kaj se dogaja, ko dihaš? (guganje)*
- *Zdaj bomo z guganjem, ki ga povzroča tvoje dihanje, igračo poskušali uspavati.*
- *Samo dihaj, nič počasneje ali hitreje kot sicer.*
- *Opazuj svoje dihanje, ko potuje skozi tvoje telo. Pozoren bodi na vdih – **kako zrak vstopa skozi tvoj nos, gre po telesu in kako ga izdihneš skozi usta.***
- *Ne poskušaj spreminjati svojega dihanja, samo opazuj, kako dihaš. Ne razmišljaj nič drugega. Če tvoje misli zbežijo drugam, je to povsem običajno in ni narobe, nežno in počasi jih pripelji nazaj in se osredotoči na dihanje.*

PRIKAZ: <https://www.youtube.com/watch?v=pZfYDdoo0Ro>

TEMA: ČUJEČE SPREMLJAM ZUNANJO OKOLICO

Namen vaj (1-5):

- Razložiti kako vsakodnevno življenje pravzaprav teče mimo nas.
- Večina vedenja = avtomatizirano
- Usmerjanje pozornosti na zunanjo okolico
- **Tukaj in sedaj, pozornost, polno doživljanje sveta in življenja.**

VAJA 1: Opazovanje predmeta (M,S)

VAJA 2: Čuječnost pri sprehodu (M,S)

VAJA 3: Čuječnost pri poslušanju zvokov (M,S)

VAJA 4: Dnevnik (M,S)

VAJA 5: Pozdrav z opazovanjem (M,S)



VAJA 2: Čuječnost pri sprehodu (M, S) (30-45 min)*

Navodilo:

Učence peljemo na sprehod po okolici šole.

*Pred sprehodom jim podamo navodilo, da dobro **usmerijo pozornost** na to kar na poti:*

- **vidijo** (osredotočanje na okolico, drevesa, nebo),
- **slišijo** (razni zvoki),
- **vohajo**
- **otipajo**

*Minuto sprehoda lahko namenimo tudi **čuječemu dihanju**.*

Osredotočimo se na stvari, ki jih morda prej nismo nikoli opazili.

* pri predstavitvi na NIJZ manj



VAJA 5: Pozdrav z opazovanjem (M, S) (5 min)

Namen:

- vzpostavljanje očesnega stika s sogovornikom,
- opazovanje

Navodilo:

- *Otroke posedemo v krog.*
- *Prvi, ki prične z vajo, se obrne k sosеду, ga pogleda v oči in reče npr.:*
*»Dobro jutro, tvoje **oči zgleđajo...** modre.«*
- *Vaja se izvede v krogu naprej, dokler ne pridejo vsi na vrsto.*



*Poudarimo izbor besedne zveze »oči zgleđajo« namesto »oči so xx barve«, saj s tem **dajemo pomen naši zaznavi** in ne objektivnemu dejstvu, kakšne oči ima nekdo.*

TEMA: Čuječe spremljam svoje telo

- Usmerjanje pozornosti na **zaznave** (vid, sluh, tip, vonj in okus) in lastno telo.
- To je pri vadbi čuječnosti zelo pomemben korak, ki vodi do boljšega **samozavedanja**.
Seznani se s čuječnostjo **pri vsakodnevnih opravilih** (hranjenje, rutinska opravila).
- **Tukaj in sedaj**, pot do boljšega samozavedanja, polno doživljanje in veliko drugih koristi.



VAJA 1: Spoznamo rozino/kokico

(M, S) (10 min)

Namen:

Ena od osnovnih vaj pri vadbi čuječnosti.

Krepitev usmerjene pozornosti.

Podlaga za vadbo **čuječega hranjenja.**



Navodilo:

Vsak otrok dobi **tri rozine oz. kokice** (RK).



Z umirjenim glasom preberemo navodila:

- Osredotoči se na RK, **opazuj** jo natančno, kot da je prej ne bi še nikoli videl.
- Vzemi eno RK v roke, daj jo med prste in občuti, kakšna je na **otip**...
- Opazuj, kakšne **barve** je... pozoren bodi na kakršne koli **misli**, ki so povezane s to RK, misli o tem, kako imaš morda RK rad ali pa jih ne maraš...spet si poglej RK....povonjaj jo....kakšen je njen **vonj**?...
- nato z vso pozornostjo nesi rozino k ustom...bodi pozoren na svojo **dlan**, ki nosi RK do ust,...na občutek tvojih **ust**, ko pričakujejo hrano...
- nato daj RK v usta, kakšen je občutek? počasi in nežno jo prežveči...bodi pozoren na to, kakšnega **okusa** je...zadrži jo v ustih...
- Ko se počutiš pripravljenega, opazuj svoje **misli**, ki se usmerjajo k temu, da boš RK pogoltnil...
- Nato jo **pogoltni** in opazuj, kakšen je občutek pri tem.
- **Ponovi** enako z drugo RK.

VAJA 3: Čuječe gibanje (M, S) (5-10 min)

Namen:

Usmerjanje pozornosti na gibanje lastnega telesa v okolici.

Navodilo:

- Vaja je izvedljiva tako **v skupini** (pogoj: velika soba) kot **individualno**, v ozadju lahko predvajamo glasbo.
- Otrokom damo navodilo, da se premikajo po sobi z **nežnimi koraki**, kot bi hodili po npr. steklu ali jajčnih lupinah. Pri tem naj bodo **pozorni na vsak gib**, ki ga naredijo **in občutek** pri tem, počasi jim dajamo navodila, na kaj usmerjati pozornost (kakšen je občutek, ko dvignejo L/D nogo, občutki v mišici, občutki v stopalu, ko se dotaknejo tal, izmenična pozornost na levo in desno nogo, kako občutijo gibanje rok in dlani v prostoru...). Pozorni naj bodo zgolj na občutke v telesu, **če pa jim misli pobegnejo drugam, naj jih poskušajo preusmeriti nazaj na svoje telo.**



TEMA: Čuječe spremljam svoje misli, čustva

- usmerjanje na misli, čustva
- v klasičnih treningih čuječnosti z meditacijo
- otrokom predstavimo enostavne vaje pozornosti na dihanje, zavedanja »tukaj in zdaj«, opazovanja občutkov v svojem telesu, trenutnega počutja, misli, čustev...
- opazovanje svojih misli in čustev, ne da bi jih presojali ali so dobre/slabe, ustvarjalci svojih občutkov, misli in čustev, vpliv misli in čustva na njihova dejanja, minljivost



VAJA 1: Čustva in misli v oblaku

(S) (5-10 min)

Navodilo:

- *Usedite se udobno, pokončno, s sproščenimi rameni.*
- *Počasi zaprete oči.*
- *Predstavljajte si **oblačke**, kako potujejo in se dvigujejo pred vašimi očmi. Vsak oblak vsebuje eno vašo misel, en občutek, eno zaznavo iz okolice.*
- *Poglejte, najprej se dviga **prvi oblak**...kaj je notri? **Vidite vašo misel?***

*Opazujte jo...kako gre mimo vas in kako počasi **odpotuje stran**, nekam daleč v nebo.*

*Ne poskušajte jo ocenjevati, presojati kot dobro ali slabo, preprosto **pustite jo takšno, kot je.***

- *Ko oblak izgine iz vašega obzorja, opazujte, kako **se pojavi drugi**...kaj je znotraj?*

*Opazuj ga...(tišina)...in glej kako spet izginja iz tvojega obzorja....**če so vaše misli prazne, opazuj prazne oblačke, ki se pomikajo mimo tebe, daleč v nebo.***



Po izvedeni vaji:

VAJA 3: Moja vremenska napoved

(M, S) (5-10 min)

Navodilo:

- Predstavljaš si, da si napovedovalec vremena.
- Opazuješ sebe: počutje, čustva, misli. *Kakšno je vreme danes pri tebi?*
- Otroke spodbudimo, da svoje **trenutno počutje opišejo** v obliki vremenske napovedi:

sončno, deževno, mirno, vetrovno, viharo...



Ta aktivnost otroke spodbudi pri opazovanju njihovega trenutnega počutja, **brez da bi podrobno analizirali** svoja čustva in misli.

Pomembno je tudi **zavedanje**, da se tako kot vreme, tudi **naša občutja spreminjajo**.





In kakšno bo vreme jutri?

Od koga je to predvsem odvisno?

<https://www.youtube.com/watch?v=bhqU531>

[xSNO](#) čuječnost

Naredite si lep sončen dan!

