

**NIJZ**

Nacionalni inštitut  
za **javno zdravje**

# ČUJEČNOST

## Srečanje Zdravje v vrtcu

Janja Mišič, univ. dipl. psih.  
NIJZ, OE Maribor

**KAKO STE?**

Povejte svojemu sosеду



Dobro ...



Kar ok ...



Slabo ...



V redu ...



Gre ...

**KAKO STE ZARES?**

# Ali ste že kdaj ...

- prišli v službo, ne da bi dobro vedeli kako?
- nekomu rekli nekaj, kar ste kasneje obžalovali?
- reagirali na vedenje na način, ki ste ga kasneje ocenili kot neprimeren?
- bili tako zatopljeni v svoje misli, da ste spregledali, da je zunaj lep dan?
- opazili, da veliko bolje delujete, kadar ste osredotočeni in zbrani?

# Življenje na avtomatskem pilotu



**Kako  
izstopiti?**

# Kaj lahko spremenimo?

1. Prepoznati, kaj se dogaja v meni in okrog mene.
2. Živeti zavestno, prisotno, izbirati reakcijo, odzivati se premišljeno.

ČUJEČNOST JE TEMELJNI MEHANIZEM SPREMEMB

"Ne moremo ustaviti valov,  
lahko se pa naučimo deskati na njih."  
Jon Kabat-Zinn

# Kaj je čuječnost?

**osredotočanje na sedanji trenutek  
in hkratno zavedanje svojega doživljanja**

(zunanji svet, notranje doživljanje –  
čustva, občutki, misli)

+

**usmerjanje na doživljanje brez vrednotenja**

(z radovednostjo, odprtostjo, brez kritične presoje)

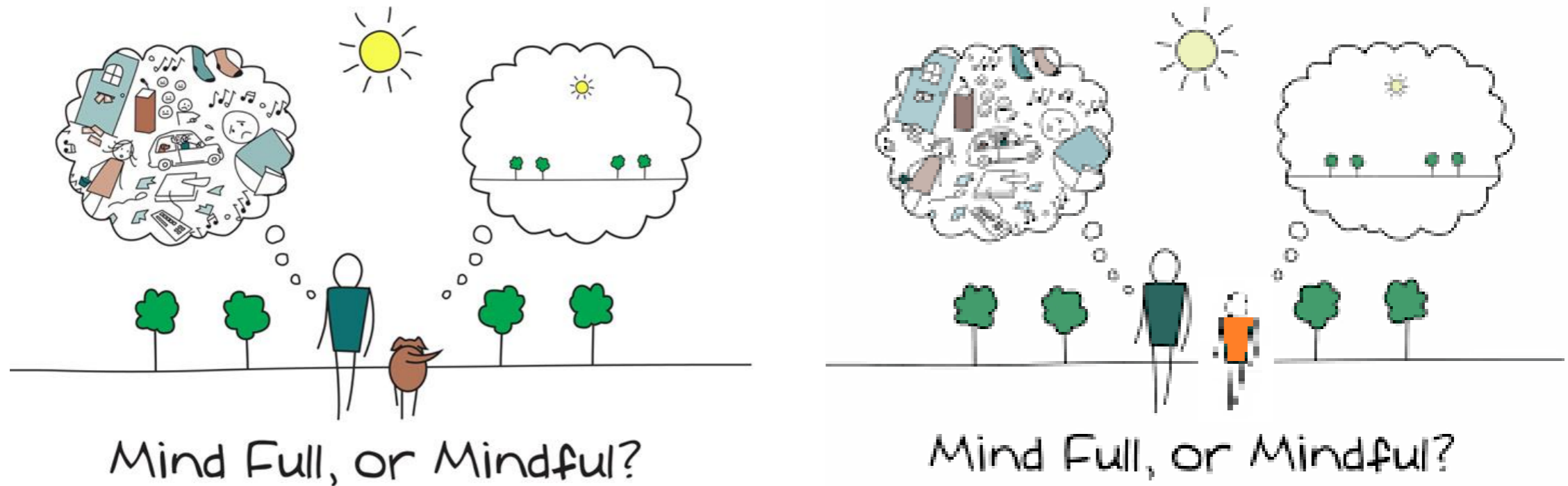
=

**ČAS ZASE – POSVETITI SE SEBI, BITI TUKAJ IN  
ZDAJ**

(Jon Kabat Zinn, 1990)



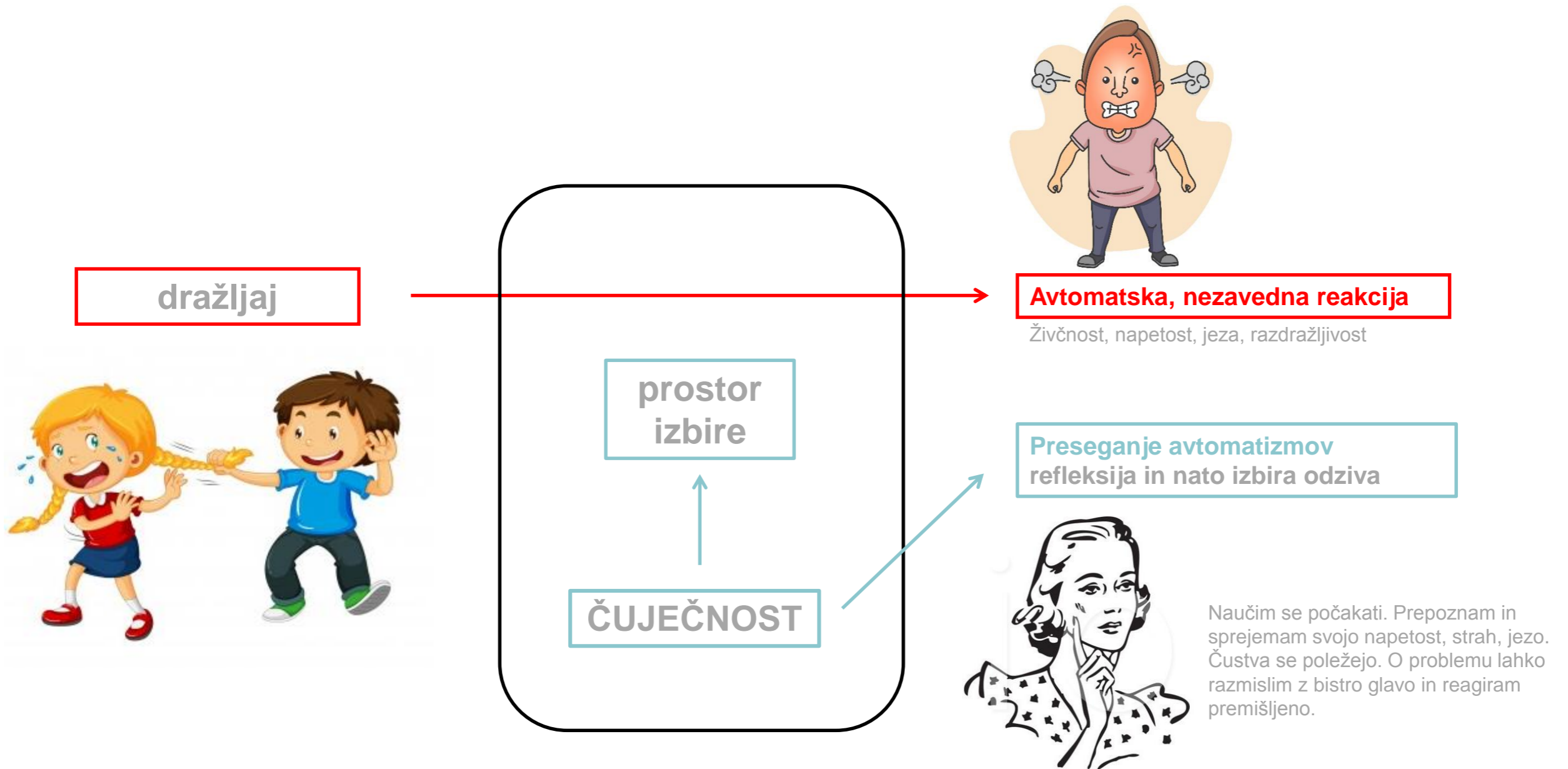
# Izstopiti iz avtopilota v zavedanje



"ČistoPOLNEmisli ali ČISTEmisli?"

Zaznavanje. Opazovanje. Prepoznavanje. Zavedanje. Biti v stiku s tem, kar je. Trenutno dogajanje. Nekritično opazovanje, z radovednostjo, brez presoje, s prijaznostjo, sočutjem do sebe in drugih. Spretno odzivanje na trenutne zahteve/stanje.  
Čustva, misli, razpoloženja ... so zgolj mentalni objekti, ki pridejo in odidejo.

# Čuječnost pomeni ustvarjati izbiro



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)

# Doprinos čuječnosti

## 1. Mišljenje:

- izboljšanje pozornosti
- povečano samozavedanje
- bolj polno doživljanje življenja, zavedanje sedanjega trenutka

## 2. Čustva:

- uravnavanje čustev: bolj spretno odzivanje nanje, manj čustvene reaktivnosti
- zmanjšanje doživljanja stresa, tesnobe
- večja empatija, sočutje, razumevanje drugih
- večji občutek notranjega miru

## 3. Telo:

- zmanjšana percepcija bolečine
- boljše zdravje, pozitiven vpliv na imunski sistem

## 4. Vedenje:

- manj avtomatizmov, reaktivnega vedenja

## 5. Spremembe na ravni možganov

# Čuječe lastnosti, ki pomagajo pri delu z otroki/ljudmi

- odnos do sebe – poskrbeti zase
- občutljivost na neverbalne informacije, uglaševanje z drugimi
- stabilnost
- čuječa komunikacija
- avtentičnost
- neobsojanje
- radovednost

"Zakaj je naša vzgojiteljica tako prisotna in sproščena?  
Ob njej se počutim viden."

# Zrcalni nevroni in "emocionalna okužba"



Prenos neverbalnih informacij na nezavedni ravni, tudi če skušamo čustva prikriti (mimika, drža telesa, barva oz. ton glasu, druga vedenja).

Od otrok k nam

Od nas k otrokom

# Čuječnost je za vsakogar

- Sposobnost ima vsak, a je različno izražena
- Odvisna od notranje naravnosti posameznika
- Pomembno je razvijanje – podobno kot privzgamamo vse nove navade
- Sistematično, v mirnih okoliščinah
- Ni le skupek tehnik, ampak življenjski slog
- Formalna vadba (strukturirane vaje) vs. neformalna vadba (vsakdanje življenje)

# Čuječnost v vsakdanjem življenju



opazujte malčke  
in dobili boste  
ideje



# Primer formalne prakse

Kako sem v tem trenutku?

Kaj potrebujem?

Kako lahko poskrbim zase?



Morda z odmorom? 😊





Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

# KAKO RAZVIJAMO/OHRANJAMO ČUJEČNOST PRI OTROCIH Srečanje Zdravje v vrtcu

Janja Mišič, univ. dipl. psih.  
NIJZ, OE Maribor

# Čuječnost

je naravno stanje otroka.



Vsaka izkušnja je nova.

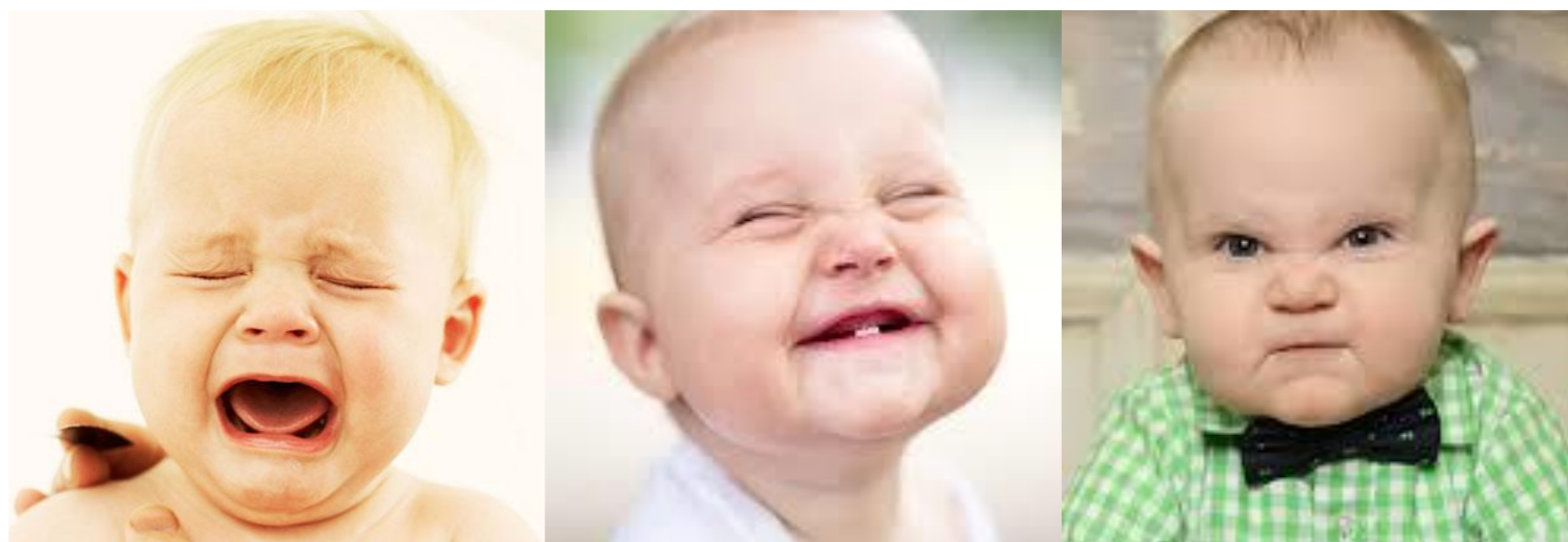


Tukaj, sedaj... s tem, kar je.

Z vsemi čuti.



Dovolimo čustvom, da so, kakršna so.



# Kaj se zgodi?

- Z leti izgubljam to lastnost
- Zahteve družbe: narediti tako, kot je zahtevano
- Učimo se: skrb za telo (zunanost), dosežki
- Ne učimo se skrbeti za um: misli, čustva, odnos do sebe
- Avtopilot – življenje po seznamu, brez zavedanja
- OK za določena področja, za področje čustev in odnosov se ne obnese najbolje.

# Čuječ/a vzgojitelj/ca

## 1. Skrb zase

- ohranjanje/izboljševanje duševnega zdravja
- skrb za telesno zdravje
- biti v stiku z lastnim doživljanjem = pogoj za duševno blagostanje, čustveno stabilnost, osebnostno rast, uspešno spoprijemanje s stresom, sočutje in izpolnjujoče odnose doma in na delovnem mestu

## 2. Čuječ odnos do otrok

- vzgojitelj je pomembna oseba v ključnem obdobju otrokovega razvoja
- ustvarja okolje, ki spodbuja čustveni in socialni razvoj otrok
- uglašenost z otroki/učenci
- odzivnost na potrebe otrok

## 3. Ohranjanje/Spodbujanje čuječnosti pri otrocih

- v vrtcu otroci preživijo veliko časa

# Zakaj pri otrocih?

1. Krepimo **pozornost/osredotočenost** (izboljšanje pozornosti, spomina, razvoj kognitivnih/izvršilnih/izvedbenih funkcij)
2. Krepimo **sprejemajoče zavedanje lastnega doživljanja** – samozavedanje (kaj in kako čutim?)
3. Razširjamo nabor **spretnosti za spoprijemanje z doživljajsko močnimi in neprijetnimi občutki in razpoloženskimi stanji** (samokontrola, samoobvladovanje, uravnavanje čustev)
4. Zmanjšano doživljanje **napetosti, tesnobe, impulzivnosti**
5. Večji občutek **mirnosti**
6. Bolj prijazen odnos do sebe in drugih: **sočutje, empatija**

V našem okolju se v izobraževalnem sistemu pozornost pogosto polaga na akademski uspeh, brez zavedanja, da posameznikove socialne in emocionalne sposobnosti spodbujajo oziroma doprinesejo k boljšemu akademskemu uspehu.

# Na kakšen način z otroki?

- Najbolje je začeti s 4-letniki
- Krajše vaje, igrivo, sproščeno, na neprisiljen način
- Pogoste ponovitve
- Krepitev posameznih elementov čuječnosti: od opazovanja zunanjih zaznav – opazovanja telesnih zaznav (npr. dih, stik s podlago) – misli – čustev
- Krepitev čuječnosti/zavedanja v vsakodnevnem življenju (vsakodnevna opravila)
- Dober zgled odraslih oseb. Najbolje učimo tisto, kar živimo sami.

NEKAJ PRIMERNIH  
NAČINOV



# Prvo pravilo: razumeti otrokov razvoj


"Bodi bolj pozoren!" → smo jih naučili pozornosti?; namesto da pozornost zahtevamo, jo poskušajmo pritegniti

"Umiri se!" → smo jim pokazali, kako se umiriti?; smo umirjeni mi?

"Saj ni tako hudo."; "Vse je v redu."; "Nehaj jokati." → malčki živijo v sedanjem trenutku; frustracijo, jezo, žalost – vsa čustva doživljajo kot zelo resnična

- 1. Sprejmimo njihova čustva:** "Verjamem/razumem, da ti je hudo/da si jezen."
- 2. Pomagajmo jim najti čustva v telesu:** "Kako je v tvojem telesu, ko si jezen? / Kje v telesu je tvoja jeza?"
- 3. Učimo jih tehnik sproščanja:** dihanje, sproščanje.
- 4. Osredotočimo se na korigiranje vedenja:** Pomagajmo jim pri tem, kaj z močnimi čustvi narediti.
- 5. Živimo, kar pridigamo.**

# Krepim osredotočenost/pozornost...

- Moja najljubša barva je . Danes opazujem predmete, ki so v tej barvi ...
- Opazim vse ljudi v modri jakni, rdeče strehe, zelene avtomobile ...
- Opazujem podrobnosti na sliki, podrobnosti predmetov ...
- Opazujem drevesa in njihovo gibanje, spreminjanje barv, svetlobe, vremena, zvezd ...

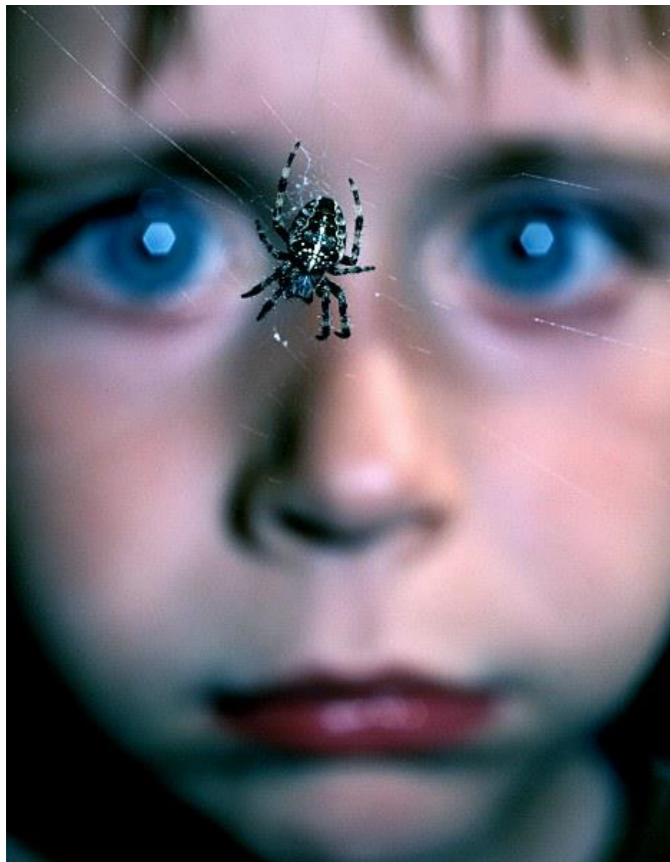
# Opazujem zaznave iz okolja...



Z vsemi petimi čuti ...



# Opazujem kaj se dogaja v mojem telesu...



Zaznave v telesu?

Kaj se premika?

Kje se premika?

Kako se čuti?

Koliko lahko, da mi je v redu?

Kaj se v telesu dogaja ob določenem dogodku?

# Igrice za opazovanje telesnih zaznav

- **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 zasučé naokrog, kolikor more. Učenec obstane tako, kot pristane. Ko metalec naredi vse figure, izbere najlepší 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. Zmagovalec je tisti, ki do konca ostane v igri.

Npr. Simon pravi... pomahaj mi z levo roko, desno oko si pokrij z desno roko, pomigaj s prsti leve roke, začuti in pomežikni z desnim očesom, z levim komolcem se dotakni desnega kolena, začuti palec na desni roki, začuti jezik v ustih ...

- **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 gibajo na različne načine: skačejo kot kenguru, hodijo kot slon, galopirajo kot konj, ...

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

# Povezujem se s svojim dihom...

Zaznavanje/spoznavanje dihanja:  
gibanje zraka pod nosom, gibanje  
trebuha



Pomirjujoča  
morska zvezda

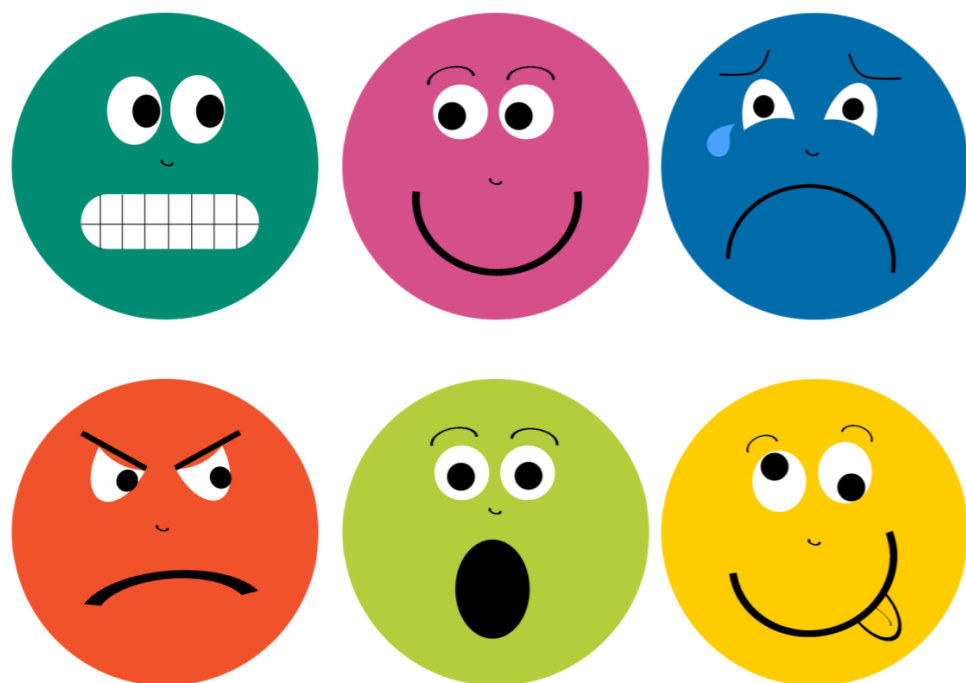
Opazujem gibanje  
trebuščka ... in  
uspavam igračo



Jaquette Philipot Photography

# Opazujem svoje počutje, razpoloženje, čustva, misli, ...

Kaj čutim, kje čutim, kako se določeno čustvo občuti...



Kaj razmišljam in čutim ob določenem dogodku?



# Razvijam odnos s seboj in drugimi, živim vrednote



Kaj je nekdo lepega storil zame?  
Kaj sem jaz storil lepega za nekoga?

Hvaležnost ...



Lepi spomini ...  
Pri tebi mi je všeč ...  
Pri tebi cenim ...  
Pošiljamo dobre misli ...

# Z namero spodbujanja ...

ustvarjanja  
izbire

samozave  
danja



Prijaznega  
odnosa do  
sebe ...

... in  
drugih



Naj bomo varni in zaščiteni,  
naj bomo mirni,  
naj živimo prijazno in z lahkotnostjo.