

3. Tehnike sproščanja



TEHNIKE SPROŠČANJA

1. NAVODILA ZA IZVAJANJE AKTIVNOSTI

Tretji sklop vključuje področje tehnik sproščanja in njihove uporabe pri predšolskih otrocih. Navodila so pripravljena v dveh delih. Prvi del izvajalcu aktivnosti ponudi kratko teoretično vsebino, v drugem delu pa so predlogi aktivnosti in navodila za izvedbo v skupini. Navodila za izvedbo so zapisana tako, da lahko vsak izvajalec prilagodi aktivnost, glede na svoje znanje in izkušnje ter značilnosti skupine (velikost skupine, starost otrok ...). Spodbujamo vas tudi h kreativnosti in nadgradnji vsebine po lastni presoji in zmožnostih – podano gradivo lahko predstavlja zgolj osnovo oz. izhodišče za druge dejavnosti, povezane z izbrano tematiko.

2. TEORETIČNA IZHODIŠČA

Kljub pogostemu zmotnemu prepričanju stres in njegove negativne posledice niso značilne le za odrasle. Način življenja naših otrok in mladostnikov namreč vse bolj postaja podoben stresnemu načinu življenja odraslih. Njihova obremenjenost se po eni strani povezuje s prezgodnjim in prepogostim vključevanjem v strukturirane in vodene aktivnosti, ki potekajo skozi celoten dan, po drugi strani pa tudi s prevelikimi pričakovanji tako staršev in neposredne okolice kot tudi njih samih. Kljub temu, da so otroci po naravi vedoželjni in se z veseljem učijo novih stvari, jih lahko preobremenimo in takrat so utrujeni, raztreseni in nemirni.

Uporaba tehnik sproščanja in čuječnosti je tako v zadnjih letih vse pogostejše prisotna tudi pri otrocih. Raziskave kažejo, da je njihova uporaba primerna tudi v predšolskem obdobju in da pozitivno vpliva na čustveni in socialni razvoj predšolskih otrok (Sun idr., 2021). Pozitiven učinek je opazen predvsem pri **izboljšanju** vedenjske samoregulacije in regulacije čustev, pri izboljšani kapaciteti pozornosti in izvršilnih funkcijah, pri **zmanjšanju** ADHD simptomatike ter drugih splošnih pokazateljih socialno-čustvenega funkcioniranja.

Poleg različnih aktivnosti v vrtcu, ki otroke veselijo in s tem tudi razbremenjujejo (npr. risanje, aktivnosti ob glasbi, igra s plastelinom ...), jim do sprostitve lahko pomagamo tudi z učinkovitimi in nezahtevnimi tehnikami sproščanja. Pomembno je, da se otroci z njimi **spoznajo izven akutnih stresnih situacij**, ko so umirjeni in tako odprti za nova znanja in izkušnje. Večkrat kot jih bodo izvajali »za vajo«, lažje in bolj učinkovito jih bodo uporabljali takrat, ko jih bodo potrebovali, saj gre za naučeno veščino. Izvajanje tehnik sproščanja lahko primerjamo z igranjem inštrumenta – za ustrezno izvedbo in doseganje želenih učinkov je potrebna predhodna vaja. Bolj priporočljivo je, da tehnike sproščanja **izvajamo redno**, pa čeprav krajši čas (npr. nekaj minut), kot pa če vadimo samo občasno in daljši čas. Smiselno je, da tehnike **skupaj z otroki izvajajo tudi vzgojiteljice**, saj lahko skupno izvajanje poveča povezanost in pripomore k ustvarjanju pomirjujočega okolja ter občutka podpore in varnosti.

Poznamo več različnih tehnik sproščanja, ki so primerne za otroke:

- **Dihalne tehnike:** Uporaba dihalnih tehnik pomirja in sprošča ter zmanjšuje tesnobo. Omogoča vzpostavljanje občutka nadzora in osredotočenosti na tukaj in zdaj. Prednost dihalnih tehnik je predvsem v tem, da jih lahko uporabimo kadarkoli in kjerkoli, brez posebnih pripomočkov. Poleg tega temeljijo na eni najbolj osnovnih in spontanih dejavnosti, zato jih otroci hitro osvojijo.
- **Tehnike prizemljitve:** Njihova uporaba je primerna takrat, ko otroka preplavljajo močna čustva ali neprijetne misli do te mere, da jih ne uspe več nadzirati. Tehnike prizemljitve ga zamotijo in pozornost z miselnimi vsebinami in/ali usmerjanjem senzorične preusmerijo stran od teh negativnih misli in/ali čustev, bolj na trenutno dogajanje.
- **Čuječnost:** Gre za namerno usmerjanje pozornosti na sedanji trenutek, na tukaj in zdaj, namesto razmišljanja o preteklosti ali prihodnosti, za pristno pripravljenost razumeti stvari, ki se dogajajo znotraj

in okrog nas. S čuječnostjo se učimo postati nepristranski in neobsojajoči opazovalec sedanjega trenutka z uporabo vseh čutil. Na tak način znižamo tesnobo in izboljšamo koncentracijo, bolje razumemo sebe in svoje reakcije. Otrokom pomaga pri boljšem odzivanju pod pritiskom in pri samokontroli.

- **Vizualizacija:** Tehnika je predšolskim otrokom, pri katerih so domišljajske vsebine zelo močno prisotne že iz razvojnega vidika, navadno zelo blizu. Za razliko od sanjarjenja je pri vizualizaciji doživljanje bolj vodeno in usmerjeno. S predstavljanjem prijetnih slik, podob, spominov, misli ali krajev vizualizacija lajša stres, anksioznost in depresivno simptomatiko ter blaži glavobole in druge bolečine. Zaradi razvojnih specifik so tehnike vizualizacije za najmlajše predšolske otroke tam do vsaj dopolnjenega drugega leta starosti še prezahtevne.
- **Mišična relaksacija:** Tehnike mišične relaksacije so usmerjene bolj v telo. Z izmeničnim napenjanjem in sproščanjem mišic lahko dosežemo občutek sprostitve. Mišična relaksacija hkrati pospeši krvni obtok, zniža srčni utrip, pripomore k boljši odzivnosti na stres ter omogoča boljše zavedanje lastnega telesa. Pomembno je, da otroci med vajo dihajo počasi in globoko. Vsakič, ko napnejo mišice, naj dihajo globoko, in ko jih sprostijo, naj izdihnejo in občutijo sprostitvev.

Pri tem velja izpostaviti, da **niso vse tehnike primerne za vse** oz. različnim otrokom (in odraslim) ustrezajo različne tehnike, zato je smiselno, da se izvaja čim širši nabor tehnik ter da hkrati nobene izmed njih ne predstavimo kot najboljše. **V prvem starostnem obdobju** je zaradi razvojnih značilnosti primernejša uporaba tehnik, ki se usmerjajo bolj na telo (npr. dihalne tehnike, preproste oblike mišične relaksacije), pri čemer cilji izvedbe zajemajo predvsem spoznavanje tehnik sproščanja. **V drugem starostnem obdobju** so za uporabo primerne vse oblike tehnik sproščanja, pri čemer cilji izvedbe ne zajemajo zgolj fizičnega umirjanja in sproščanja, temveč tudi oz. predvsem zmanjšanje napetosti, izboljšanje pozornosti, večjo ustvarjalnost in boljšo odprtost za nove izkušnje.

3. PREDLAGANE AKTIVNOSTI TER CILJI, KI JIH ZASLEDUJEJO

V nadaljevanju podajamo nekaj predlogov za aktivnosti, s katerimi lahko v vsakdanje delo v skupini vpeljemo različne tehnike sproščanja in čuječnosti. Ko pomislimo nanje, si večinoma predstavljamo statične in umirjene aktivnosti, vendar je njihova uporaba pri otrocih lahko tudi nekoliko drugačna. Otroci se radi gibajo in sploh v predšolskem obdobju težko dlje časa sodelujejo pri zelo umirjenih aktivnostih. Med gibanjem spontano sproščajo tako telesno kot psihično napetost. Temu primerno je potrebno oblikovati tudi dejavnosti sproščanja in čuječnosti, ki v tem zgodnjem obdobju predstavljajo predvsem priložnost za spoznavanje osnov – samopercepcijo telesa in dihanja, zavedanja okolice in usmerjanja pozornosti. Dejavnosti smiselno prilagodite in priredite starosti otrok primerno. Aktivnosti lahko izvajate skozi celotno šolsko leto in jih po želji nadgradite ali pa dodate vsebine po lastnem izboru.

3.1. DIHALNI TEHNIKI

3.1.1. Dihalni prijateljček

Otroci naj se udobno uležijo na tla z rahlo privzdignjenim vzglavjem. Vsak naj si izbere manjšo igračko, tj. prijateljčka, ki bo dovolj stabilno stala na trebuščku, kamor jo položijo (manjša plišasta igračka, risbica, robček ...). Otroci naj se najprej čim bolj umirijo, npr. z opazovanjem dihalnega prijateljčka ali s poslušanjem mirne glasbe. Nato naj poskusijo enkrat počasi globoko vdihniti in izdihniti, pri čemer naj opazujejo, kako se njihov dihalni prijateljček počasi dviguje in nato spušča. Otroke spodbujajte, da vdihnejo skozi nos in pri tem opazujejo, kako se njihov prijateljček dviguje, da bo imel čim boljši razgled. Ko je najvišje in najbolj daleč vidi, naj otroci za nekaj sekund zadržijo dih in šele nato izdihnejo skozi usta – ampak počasi, da se prijateljčku ne bo zvrtilo. Pri ohranjanju strukture oz. razmerja pri dihanju lahko otrokom pomagata s štetjem, npr. pri vdihu do 4, pri zadrževanju diha do 2 in nato pri izdihu do 6. Štetje smiselno prilagodite starosti otrok (trajanje in hitrost).

Tehnika je primerna za otroke vseh starosti, poleg že opisanih prednosti dihalnih tehnik pa z uporabo dihalnega prijateljčka hkrati aktivira domišljijo in otrokom omogoča bolj aktivno vlogo.

3.1.2. Dihanje s prstki

Otroci naj se udobno namestijo – sedijo naj na tleh ali na stolih. Spodbujajte jih, da se sprostijo.

Pred seboj naj iztegnejo dlan in razprejo prstke. Najlažje bo, če iztegnejo nedominantno roko (večinoma torej levico). S kazalcem druge roke bodo nato drseli po prstkih iztegnjene roke, kot da bi jih obrisovali. Pri tem gibanju prsta se pridruži še dihanje – ko s kazalcem desne roke počasi drsimo po prstku navzgor, vdihujemo. Ko prst doseže konico iztegnjenega prsta, za sekundo ali dve zadržimo dih. Nato ob drsenju desnega kazalca po prstu navzdol sledi dolg izdih. Iztegnjen kazalec naj drsi po vseh petih prstih iztegnjene dlani, otroci naj ga pri tem s pogledom spremljajo.

Tehnika je zelo priročna, saj jo otroci lahko uporabijo kadarkoli in kjerkoli, po nekaj ponovitvah tudi povsem samostojno. Dihanje s prstki otrokom pomaga, da se osredotočijo na dihanje, spodbuja sproščanje in umiritev, hkrati pa spodbuja razvoj fine motorike.

3.2. TEHNIKI PRIZEMLJITVE

3.2.1. Tehnika 5-4-3-2-1 (senzorična)

Otroci naj se udobno namestijo; lahko sedijo na tleh ali na stolih. Najprej se lahko sprostijo z nekaj globokimi vdih. Nato jim razložimo, da bodo v nadaljevanju po vrsti vklapljali in preizkušali vsa svoja čutila. Razložite, da jim boste najprej dali navodilo, nato boste nalogo nekaj časa izvajali vsak zase, potem pa se boste skupaj pogovorili o tem, kaj ste ugotovili. Navodila za izvajanje aktivnosti so sledeča:

- poskušamo najti 5 zanimivih stvari, ki jih vidimo;
- 4 zvoke, ki jih slišimo;
- 3 stvari, ki jih čutimo na koži (lahko damo primer – stol ki nas tišči, majica na hrbtu);
- 2 stvari, ki ju vonjamo in
- 1 stvar, ki jo okušamo na jezičku.

Otroke spodbujamo, da si vzamejo čas in zaznave tudi opazujejo, jim namenijo pozornost. Pri zadnjih štirih zaznavah lahko tudi zaprejo oči, da izostrijo čutila. Vsaki izmed aktivnosti namenimo dovolj časa – starejši kot so otroci, daljši naj bo ta čas: za vsak korak namenimo 10–20 sekund, tako da celotna vaja traja približno 1–3 minute. Hkrati je pomembno, da tehnika ni preveč dolga, saj je namenjena hitremu vračanju v sedanjost in umirjanju, ne pa dolgotrajnemu procesu. Ker bodo otroci težko zdržali s komentarji do zaključka vseh petih aktivnosti, se lahko o njih pogovorimo sproti, po vsaki opravljeni aktivnosti. Pred vsako naslednjo aktivnostjo naj se otroci ponovno umirijo. Ko bodo otroci tehniko izvedli že večkrat, lahko poskusimo te zaključne pogovore narediti ne po vsaki temveč po vsaki drugi aktivnosti in tako dalje, dokler nam morda ne uspe tega prihraniti res za konec aktivnosti – odvisno od starosti otrok in dinamike v skupini. Za izvedbo pri otrocih iz prvega starostnega obdobja lahko nalogo smiselno prilagodimo tako, da ohranimo samo navodila za stvari, ki jih otroci vidijo in slišijo, morda tudi vohajo, smiselno glede na starost in značilnosti posamezne skupine.

3.2.2. Iskalnice (miselna)

Otroci naj se razporedijo po igralnici in se udobno namestijo. V omejenem času (npr. dve minuti) naj vsak zase, tiho in v mislih, poimenuje čim več predmetov po določenem kriteriju, ki jih vidi. V prvem starostnem obdobju je to lahko čim več velikih stvari, čim več otrok, čim več stvari določene barve ali določenega materiala (npr. papir, les ...). V drugem starostnem obdobju poleg že omenjenih uporabimo tudi bolj kompleksne kategorije, npr. predmeti na določeno črko, predmeti ki jih povezujemo z določeno funkcijo (npr. vse za pospravljanje, umivanje, ustvarjanje), določene oblike. Kriterije oblikujte smiselno glede na predmete v igralnici, da bodo otroci res lahko našli več različnih stvari. Aktivnost se lahko smiselno prilagodi za izvedbo na igrišču ali kje drugje v naravi.

Obe tehniki prizemljitve lahko v prilagojeni oz. skrajšani obliki smiselno uporabimo tudi v situacijah, ko je potrebno otroku preusmeriti pozornost ali ga pomiriti ob močnih čustvih.

3.3. ČUJEČNOST

3.3.1. Čuječ sprehod

Z otroki se odpravimo ven, če je le možno v naravo oz. bolj miren predel okolice vrtca. Med sprehodom se ustavimo na primerni lokaciji, če je okolje dovolj varno (brez prometa ipd.), pa lahko dejavnost izvedemo tudi med mirno hojo. Otroke spodbujamo, da so pozorni na svojo okolico – kaj vidijo, kakšne barve so predmeti/rastline, kako diši zrak, kaj slišijo ipd. Ko mirujejo, lahko za nekaj trenutkov med poslušanjem in vonjanjem tudi zaprejo oči. Otroke usmerjamo, da so čim bolj pozorni na svojo okolico z vsemi čutili. Pogovor naj se nanaša na zaznave čim bolj nepristrano, ne v smeri, kaj nam je všeč in kaj ne, zgolj, kaj smo doživeli in občutili, brez presojanja. V drugem starostnem obdobju lahko aktivnost razširimo v čuječe opazovanje izbranega predmeta (kamenčka, cvetlice, listka ...), pri čemer bo najbolje, da imajo vsi otroci enak predmet v rokah. Vodimo zaznavo:

- Kako je premet velik?
- Kakšne barve je?
- Je na dotik topel/hladen, hrapav/gladek?
- Je težak ali lahek?
- Kakšnega vonja je?
- Ga lahko upognemo, skrijemo v dlan?
- Ali se premakne, če vanj pihnemo?
- Ali oddaja kak zvok, če ga približamo ušesom?
- ...

Pozornost otrok poskušamo čim dlje obdržati na predmetu; primerno in prilagojeno njihovi starosti. Pri tem jih usmerjamo, da zaznajo čim več značilnosti in lastnosti s čim več čutili – načeloma lahko uporabimo vse (razen morda okušanja). Pri tem vzdržujemo čim bolj nevtralno držo, brez vrednostnih opisov.

3.3.2. Deževni oblaki

Z otroki se postavimo v prostor dovolj na široko, da ima vsak okoli sebe dovolj prostora, da odroči obe roki. Nato podamo približno navodilo: »Postali bomo začarani oblaki na nebu. Vsak naj odroči svoji roki, da nastane oblak. Zdaj pa se bomo vrteli na mestu, kot se na nebu vrtijo in igrajo oblaki, da na zemljo spustijo dež. Vsak oblak se počasi vrti na svojem mestu in zelo pazi, da se ne dotika ostalih oblačkov, saj potem lahko nastane nevihta. Prav tako se ne sme vrteti prehitro, da ne pade preveč dežja«. Na znak se otroci začnejo vrteti okoli svoje osi z odročeni rokami, pri čemer naj skrbno pazijo, da se drug drugega ne dotikajo in da se ne vrtijo prehitro. Pri tem jim lahko pomagamo z umirjeno glasbo ali zvoki narave, ki narekujejo počasnejši ritem. Vrtenje naj traja do ene minute, smiselno za starost otrok. Vmes lahko smer vrtenja zamenjamo, da se komu ne zvrtili. Na znak stop se oblaki/otroci prenehajo vrteti, obmirujejo in zaprejo oči. Po nekaj trenutkih jih počasi in postopno vodimo skozi opazovanje dogajanja in občujta v telesu:

- Kako se počutimo po vrtenju?
- Kakšen je občutek v glavi, v nogah, v rokah?
- Je bilo težko skrbeti, da ni prišlo do nevihte, da se nismo dotikali?
- Je bilo težko skrbeti, da ni padlo preveč dežja, da je bilo vrtenje počasno in umirjeno?

Nato naj otroci odprejo oči, mi pa nadaljujemo z navodili: »Zdaj se bomo iz oblačkov ponovno spremenili v otroke in vzgojiteljice. Potipajmo, če je vse na svojem mestu.« Postopno naj se za nekaj trenutkov dotaknejo različnih delov telesa, ki jih sproti tudi poimenujemo: glava, vrat, ramena, dlani, trebušček, boki, ritka, noge, stopala ... (število in poimenovanje smiselno prilagodimo starosti otrok).

Vaja pomaga otrokom razvijati zavedanje lastnega telesa, povečuje njihovo osredotočenost in spodbuja zabavo med gibanjem.

3.4. TEHNIKI VIZUALIZACIJE

3.4.1. Moj balon

Otroci naj se udobno namestijo in zaprejo oči. Lahko sedijo ali ležijo; položaj smiselno prilagodite glede na starost otrok ter specifike skupine in prostora. Sledi vodena vizualizacija, pri čemer navodila podajamo počasi, umirjeno in s smiselnim tempom:

- Najprej nekajkrat globoko vdihni in izdihni, da se umiriš.
- Predstavljaš si, da je pred teboj velik balon v tvoji najljubši barvi. Zelo je velik in lebdi pred teboj.
- Predstavljaš si, da se balon počasi dvigne nad tvojo glavo in ti prinaša srečo in varnost.
- Zdaj pa globoko dihaš. Predstavljaš si, da z vsakim izdihom v balon pošlješ nekaj svojih skrbi in slabe volje. Balon se dviguje vse višje in višje in s sabo odnaša te tvoje slabe misli.
- Po nekaj trenutkih bo balon odletel v nebo, mi pa bomo odprli oči.

Po opravljeni vaji se pogovorimo o tem, kako je bilo imeti balon in kako se počutijo zdaj, ko jim je odnesel nekaj neprijetnih misli in občutkov.

3.4.2 Čarobni vrt/Čudežna plaža

Otroci naj se udobno namestijo in zaprejo oči. Lahko sedijo ali ležijo; položaj smiselno prilagodite glede na starost otrok ter specifike skupine in prostora. Sledi vodena vizualizacija, pri čemer navodila podajamo počasi, umirjeno in s smiselnim tempom:

- Najprej nekajkrat globoko vdihni in izdihni, da se umiriš.
- Predstavljaš si, da si v čarobnem vrtu/na čudežni plaži (smiselno prilagodimo starosti otrok, interesom, letnemu času ipd.).
- Tu so barvne cvetlice, drevesa, živalice ... /peščeni gradovi, brisače, kamenčki ...
- (Naštevamo čim več podrobnosti, pri čemer otroke spodbujamo, da detajle gledajo in poslušajo).
- (Po nekaj minutah nadaljujemo): Zdaj se ustavi in si predstavljaš, da si se usedel na mehko travo/puhasto brisačo, kjer samo sediš in uživaš v miru in tišini tega vrta/te plaže.
- Po nekaj trenutkih bomo odprli oči in se vrnili v igralnico.

Po opravljeni vaji se pogovorimo o tem, kako je bilo v čarobnem vrtu/na čudežni plaži.

3.5. TEHNIKI MIŠIČNE RELAKSACIJE

3.5.1. Limonada

Otroci naj se udobno namestijo in zaprejo oči. Lahko sedijo ali ležijo; položaj smiselno prilagodite glede na starost otrok ter specifike skupine in prostora. Sledi vodena aktivnost:

- Najprej nekajkrat globoko vdihnimo in izdihnimo, da se umirimo.
- Predstavljam si, da imamo v vsaki roki po eno veliko, sočno limono.
- Zdaj bomo skupaj počasi in globoko vdihnili in ob tem bomo zelo močno stisnili limoni, da bo ven priteklo čim več limoninega soka, da bomo imeli veliko limonade.
- Ko rečem zdaj. (Po znaku počasi štejemo do 3 ali 5, odvisno od starosti otrok in jih pri tem spodbujamo, naj še močno stiskajo in držijo pesti).
- Super, ogromno limonade, zdaj pa počasi izdihnemo in nehamo stiskati limone, odprimo prste.

Po sprostitvi otroke najprej vprašamo, kako so se počutili med stiskanjem rok in nato kako so se počutili potem, npr. kako močno so občutili napetost v rokah. Vajo lahko večkrat ponovimo.

3.5.2 Prestrašena želvica

Otroci naj se udobno namestijo v stoječ položaj. Sledi vodena aktivnost, pri kateri skrbimo za umirjen in enakomeren ton glasu, sploh ob ponovnem sproščanju, da dejavnost ne postane preživahna:

- Najprej nekajkrat globoko vdihni in izdihni, da se umiriš. Mišice naj bodo mehke, sproščene.
- Predstavljaš si, da si želvica, ki stoji na sončnem travniku. Veselo gledaš naokoli, počutiš se varno in sproščeno.
- Kar naenkrat zagledaš nevarnost! Hitro se skriješ v svoj oklep – počepnemo in napnemo vse mišice!
- (Potem smiselno, glede na starost otrok, vključimo čim več mišičnih skupin):
 - sklonimo glave, dvignemo ramena do ušes;
 - stisnemo pesti, roke stisnemo od telesa;
 - napnemo trebuh, stisnemo ritko;
 - noge tiščimo skupaj, napnemo mišice v stegnih;
 - pokrčimo prste na nogah.
- (Otroke spodbujamo, da v skrčenem položaju vztrajajo 5–10 sekund).
- (Počasi in umirjeno): Tako, nevarnost je minila, zdaj želvice spet prilezejo iz svojih oklepov in se sprostijo – vstanimo se, malce potresimo z rokami in nogami, da se mišice sprostijo.
- Ponovimo še 2x, vse skupaj torej tri izvedbe.

Po opravljeni aktivnosti se pogovorimo o občutkih, ko je bilo telo sproščeno in ko je bilo napeto. Z otroki v drugem starostnem obdobju se lahko pogovorimo tudi o tem, kdaj oz. ob katerih aktivnostih je naše telo napeto in kdaj sproščeno; ali so začutili kakšne nove mišice, za katere sploh niso vedeli, da jih imajo.

4. PREDLAGANA LITERATURA ZA OBOGATITEV:

- Snel, E. (2019). Sedeti pri miru kot žaba: vaje čuječnosti za otroke (in njihove starše). Celje: Zavod Gaia planet.
- Srebot, R., Menih, K. (1996). Potovanje v tišino: sprostitevna vzgoja za otroke. Ljubljana: DZS.
- Willey, K. (2022). Dihaj kot medved: 30 trenutkov čuječnosti za otroke - da bodo kjerkoli in kadarkoli umirjeni in zbrani. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Čas za igro : otrok in čuječnost. Ljubljana : Mladinska knjiga, 2023
- Harkness, R. , Nowowiejska, K. (2023). Dihaj. Zgodba o čuječnosti in vodnik za najmlajše. Tržič : Učila International.

Nekatere vaje, navedene na naslednjih spletnih virih, so primerne tako za šolske kot tudi predšolske otroke ob ustrezni prilagoditvi in izvedbi:

- 50 vaj za urjenje čuječnosti v razredu. [Dostopno na spletu.](#)
- Čuječnost: kratke vaje za otroke, [dostopno na spletu.](#)

5. VIRI:

- Jeriček, H. (2007). Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem stori učitelj: priročnik za učitelje in svetovalne delavce. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja republike Slovenije.
- Marjanovič Umek, L. (2004). Razvojna psihologija. Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Sun, Y.; Lamoreau, R.; O'Connell, S.; Horlick, R.; Bazzano, A.N. Yoga and Mindfulness Interventions for Preschool-Aged Children in Educational Settings: A Systematic Review. Int. J. Environ. Res. Public Health 2021, 18, 6091.
- <https://www.zadusevnozdravje.si/>

PRILOGA ZA STARŠE

V okviru programa Zdravje v vrtcu, v katerem sodeluje naš vrtec, izvajamo aktivnosti iz sklopa »Počutim se dobro«. V našo vsakodnevno rutino vključujemo vsebine in aktivnosti, ki so namenjene krepitvi dobrega počutja otrok in jim med drugim pomagajo pri oblikovanju zdrave samopodobe, boljših medosebnih odnosov ter pri soočanju s strahovi in drugimi izzivi.

Te aktivnosti otrokom pomagajo v trenutkih, ko so utrujeni, raztreseni in nemirni ter pomagajo pri obvladovanju čustev, izboljšanju pozornosti in drugih vidikih vsakdanjega delovanja. Da bi bila njihova učinkovitost najboljša, je priporočljivo, da jih otroci izvajajo redno in čim pogosteje. Zato vas vabimo in spodbujamo, da tudi doma poskusite izvesti katere od vaj, ki jih predstavljamo v nadaljevanju. Smiselno je, da vaje izvajate skupaj z otrokom, saj lahko skupno izvajanje poveča povezanost in pripomore k ustvarjanju pomirjujočega okolja ter občutka podpore in varnosti.

Dihalni prijateljček

Otrok naj se udobno uleže na tla z rahlo privzdignjenim vzglavjem. Izbere naj si manjšo igračko, tj. prijateljčka, ki bo dovolj stabilno stala na trebuščku, kamor jo položi (manjša plišasta igračka, risbica, robček ...). Otrok naj se najprej čim bolj umiri, npr. z opazovanjem dihalnega prijateljčka ali s poslušanjem mirne glasbe. Nato naj poskusi enkrat počasi globoko vdihniti in izdihniti, pri čemer naj opazuje, kako se njegov dihalni prijateljček počasi dviguje in nato spušča. Otroka spodbujajte, da vdihne skozi nos in pri tem opazuje, kako se njegov prijateljček dviguje. Ko je najvišje, naj otrok za nekaj sekund zadrži dih in šele nato izdihne skozi usta – ampak počasi (npr. da se prijateljčku ne bo zvrtilo). Pri ohranjanju strukture oz. razmerja pri dihanju lahko otroku pomagate s štetjem, npr. pri vdihu do 4, pri zadrževanju diha do 2 in nato pri izdihu do 6. Štetje smiselno prilagodite starosti otroka (trajanje in hitrost).

Tehnika je primerna za otroke vseh starosti. Njena uporaba pomirja in sprošča ter zmanjšuje tesnobo. Z uporabo dihalnega prijateljčka otrok hkrati aktivira domišljijo, kar mu omogoča bolj aktivno vlogo.

Dihanje s prstki

Otrok naj se udobno namesti; sedi naj na tleh ali na stolu. Spodbujajte ga, da se sprosti.

Pred seboj naj iztegne dlan in razpre prstke. Najlažje bo, če iztegne nedominantno roko (večinoma torej levo). S kazalcem druge roke bo nato drsel po prstkih iztegnjene roke, kot da bi jih obrisoval. Pri tem gibanju prsta se pridruži še dihanje – ko s kazalcem desne roke počasi drsi po prstku navzgor, vdihuje. Ko prst doseže konico iztegnjenega prsta, za sekundo ali dve zadrži dih. Nato ob drsenju desnega kazalca po prstu navzdol sledi dolg izdih. Iztegnjen kazalec naj drsi po vseh petih prstih iztegnjene dlani, otrok naj ga pri tem s pogledom spremlja.

Tehnika je zelo priročna, saj jo otrok lahko uporabi kadarkoli in kjerkoli, po nekaj ponovitvah tudi povsem samostojno. Dihanje s prstki otroku pomaga, da se osredotoči na dihanje, spodbuja sproščanje in umiritev, hkrati pa spodbuja razvoj fine motorike.

Tehnika 5-4-3-2-1

Otrok naj se udobno namesti; lahko sedi na tleh ali na stolu. Najprej se lahko sprosti z nekaj globokimi vdih. Nato mu razložite, da bo v nadaljevanju po vrsti vklapljal in preizkušal vsa svoja čutila. Navodila za izvajanje aktivnosti so sledeča:

- poskušaj najti 5 zanimivih stvari, ki jih vidiš;
- 4 zvoke, ki jih slišiš;
- 3 stvari, ki jih čutiš na koži (lahko damo primer – stol, ki nas tišči, majica na hrbtu);
- 2 stvari, ki ju vonjam in
- 1 stvar, ki jo okušam na jezičku.

Otroka spodbujajte, da si vzame čas in zaznave tudi opazuje, jim nameni pozornost. Po vidni zaznavi lahko tudi zapre oči, da izostri čutila. Vsaki izmed aktivnosti namenite dovolj časa – starejši kot so otroci, daljši naj bo ta čas: za vsak korak namenite 10–20 sekund, tako da celotna vaja traja približno 1–3 minute. Hkrati je pomembno, da tehnika ni preveč dolga, saj je namenjena hitremu vračanju v sedanost in umirjanju, ne pa dolgotrajnemu procesu. Za izvedbo pri otrocih do tretjega leta starosti lahko nalogo smiselno prilagodite tako, da ohranite samo navodila za stvari, ki jih otrok vidi in sliši, morda tudi vonja.

Tehnika je še posebej primerna takrat, ko otroka preplavljajo močna čustva ali neprijetne misli do te mere, da jih ne uspe več nadzirati. Tehnika ga takrat zamoti in pozornost preusmeri bolj na trenutno dogajanje.

Iskalnice

Otrok naj se udobno namesti. V omejenem času (npr. dve minuti) naj tiho in v mislih poimenuje čim več predmetov po določenem kriteriju, ki jih vidi. Do tretjega leta starosti je to lahko čim več velikih stvari, čim več stvari določene barve ali določenega materiala (npr. papir, les ...). Pri otroku, starejšem od treh let, lahko poleg že omenjenih uporabite tudi bolj kompleksne kategorije, npr. predmeti na določeno črko, predmeti z določeno funkcijo (npr. vse za pospravljanje, umivanje, ustvarjanje), določene oblike. Kriterije oblikujte smiselno glede na predmete v prostoru oz. okolici, da bo otrok res lahko našel več stvari. Aktivnost se lahko smiselno prilagodi tudi za izvedbo v naravi.

Tehnika je še posebej primerna takrat, ko otroka preplavljajo močna čustva ali neprijetne misli do te mere, da jih ne uspe več nadzirati. Tehnika ga takrat zamoti in pozornost preusmeri bolj na trenutno dogajanje. Hkrati je pomembno, da tehnika ni preveč dolga, saj je namenjena hitremu vračanju v sedanost in umirjanju, ne pa dolgotrajnemu procesu.

Čuječ sprehod

Z otrokom se odpravite ven, če je le možno v naravo oz. bolj miren predel okolice. Med sprehodom se ustavite na primerni lokaciji, če je okolje dovolj varno (brez prometa ipd.) pa lahko dejavnost izvedete tudi med mirno hojo. Otroka spodbujajte, da je pozoren na svojo okolico – kaj vidi, kakšne barve so predmeti/rastline, kako diši zrak, kaj sliši ipd. Ko miruje, lahko za nekaj trenutkov med poslušanjem in vonjanjem tudi zapre oči. Otroka usmerjajte, da je čim bolj pozoren na svojo okolico z vsemi čutili. Pogovor naj se nanaša na zaznave čim bolj nepristrano, ne v smeri, kaj mu je všeč in kaj ne, zgolj, kaj je doživel in občutil, brez presojanja. Pri otrocih, starejših od treh let, lahko aktivnost razširite v čuječe opazovanje izbranega predmeta (kamenčka, cvetlice, listka ...). Vodite zaznavo:

- Kako je premet velik?
- Kakšne barve je?
- Je na dotik topel/hladen, hrapav/gladek?
- Je težak ali lahek?
- Kakšnega vonja je?
- Ga lahko upogneš, skriješ v dlan?
- Ali se premakne, če vanj pihneš?
- Ali oddaja kak zvok, če ga približaš ušesom?
- ...

Otrokovo pozornost poskušajte čim dlje obdržati na predmetu; primerno in prilagojeno njegovi starosti. Pri tem ga usmerjajte, da zazna čim več značilnosti in lastnosti s čim več čutili – načeloma lahko uporabite vse (razen morda okušanja). Pri tem vzdržujete čim bolj nevtrarno držo, brez vrednostnih opisov.

Tehnika predstavlja namerno usmerjanje pozornosti na sedanji trenutek, na tukaj in zdaj, namesto razmišljanja o preteklosti ali prihodnosti. Tako otrok vadi postati nepristranski in neobsojajoč opazovalec sedanjega trenutka z uporabo vseh čutil. Na tak način zniža tesnobo in izboljša koncentracijo, bolje razume sebe in svoje reakcije. Tehnika otrokom pomaga tudi pri boljšem odzivanju pod pritiskom in pri samokontroli.

Deževni oblaki

Otrok naj se postavi v prostor tako, da ima okoli sebe dovolj prostora, da odroči obe roki. Nato podajte približno navodilo: »Postal boš začaran oblak na nebu. Odroči svoji roki, da nastane oblak. Zdaj pa se boš vrtel na mestu, kot se na nebu vrtijo in igrajo oblaki, da na zemljo spustijo dež. Oblak se počasi vrti na svojem mestu in zelo pazi, da se nikamor ne zaleti, saj potem lahko nastane nevihta. Prav tako se ne sme vrteti prehitro, da ne pade preveč dežja«. Na znak se otrok začne vrteti okoli svoje osi z odročenimi rokami, pri čemer naj skrbno pazi, da se ne zaletava in da se ne vrti prehitro. Pri tem mu lahko pomagata z umirjeno glasbo ali zvoki narave, ki narekujejo počasnejši ritem. Vrtenje naj traja do ene minute, smiselno za starost otroka. Vmes lahko smer vrtenja zamenja, da se mu ne zvrta. Na znak stop se oblak/otrok preneha vrteti, obmiruje in zapre oči. Po nekaj trenutkih ga počasi in postopno vodite skozi opazovanje dogajanja in občujta v telesu:

- Kako se počutiš po vrtenju?
- Kakšen je občutek v glavi, v nogah, v rokah?
- Je bilo težko skrbeti, da ni prišlo do nevihte, da se nisi zaletel?
- Je bilo težko skrbeti, da ni padlo preveč dežja, da je bilo vrtenje počasno in umirjeno?

Nato naj otrok odpre oči, vi pa nadaljujte z navodili: »Zdaj se boš iz oblaka ponovno spremenil v otroka. Potipaj, če je vse na svojem mestu.« Postopno naj se za nekaj trenutkov dotakne različnih delov telesa, ki jih sproti tudi poimenuje: glava, vrat, ramena, dlani, trebušček, boki, ritka, noge, stopala ... (število in poimenovanje smiselno prilagodite starosti otroka).

Vaja pomaga otrokom razvijati zavedanje lastnega telesa, povečuje njihovo osredotočenost in spodbuja zabavo med gibanjem.

Moj balon

Otrok naj se udobno namesti in zapre oči. Lahko sedi ali leži; položaj smiselno prilagodite glede na starost otroka ter prostor. Sledi vodena vizualizacija, pri čemer navodila podajajte počasi, umirjeno in s smiselnim tempom:

- Najprej nekajkrat globoko vdihni in izdihni, da se umiriš.
- Predstavljaš si, da je pred teboj velik balon v tvoji najljubši barvi. Zelo je velik in lebdi pred teboj.
- Predstavljaš si, da se balon počasi dvigne nad tvojo glavo in ti prinaša srečo in varnost.
- Zdaj pa globoko dihaj. Predstavljaš si, da z vsakim izdihom v balon pošlješ nekaj svojih skrbi in slabe volje. Balon se dviguje vse višje in višje in s sabo odnaša te tvoje slabe misli.
- Po nekaj trenutkih bo balon odletel v nebo, ti pa boš odprl oči.

Po opravljeni vaji se pogovorite o tem, kako je bilo imeti balon in kako se počuti zdaj, ko mu je odnesel nekaj neprijetnih misli in občutkov.

S predstavljanjem prijetnih slik in podob tehnika lajša stres, anksioznost in depresivno simptomatiko ter blaži glavobole in druge bolečine. Zaradi razvojnih specifik je za najmlajše predšolske otroke (tam do vsaj dopolnjenega drugega leta starosti) še prezahtevna.

Čarobni vrt/Čudežna plaža

Otrok naj se udobno namesti in zapre oči. Lahko sedi ali leži; položaj smiselno prilagodite starosti otroka ter prostoru. Sledi vodena vizualizacija, pri čemer navodila podajajte počasi, umirjeno in s smiselnim tempom:

- Najprej nekajkrat globoko vdihni in izdihni, da se umiriš.
- Predstavljaš si, da si v čarobnem vrtu/na čudežni plaži (smiselno prilagodite starosti otroka, interesom, letnemu času ipd.).
- Tu so barvne cvetlice, drevesa, živalice ... /peščeni gradovi, brisače, kamenčki ...
- (Naštevajte čim več podrobnosti, pri čemer otroka spodbujajte, da detajle opazuje in posluša).
- (Po nekaj minutah nadaljujte): Zdaj se ustavi in si predstavljaš, da si se usedel na mehko travo/puhasto brisačo, kjer samo sediš in uživaš v miru in tišini tega vrta/te plaže.
- Po nekaj trenutkih boš odprl oči in se vrnil v dnevno sobo (oz. kjerkoli boste).

Po opravljeni vaji se pogovorite o tem, kako je bilo v čarobnem vrtu/na čudežni plaži.

S predstavljanjem prijetnih slik in podob tehnika lajša stres, anksioznost in depresivno simptomatiko ter blaži glavobole in druge bolečine. Zaradi razvojnih specifik je za najmlajše predšolske otroke (tam do vsaj dopolnjenega drugega leta starosti) še prezahtevna.

Limonada

Otrok naj se udobno namesti in zapre oči. Lahko sedi ali leži; položaj smiselno prilagodite starosti otroka ter prostoru. Sledi vodena aktivnost:

- Najprej nekajkrat globoko vdihni in izdihni, da se umiriš.
- Predstavljaš si, da imaš v vsaki roki po eno veliko, sočno limono.
- Zdaj bova skupaj počasi in globoko vdihnili in ob tem bova zelo močno stisnili limoni, da bo ven priteklo čim več limoninega soka, da bova imela veliko limonade.
- Ko rečem zdaj. (Po znaku počasi štejete do 3 ali 5, odvisno od starosti otroka in ga pri tem spodbujajte, naj še močno stiska in drži pesti).
- Super, ogromno limonade, zdaj pa počasi izdihneva in nehava stiskati limone, odpriva prstke.

Po sprostitvi otroka najprej vprašajte, kako se je počutil med stiskanjem rok in nato, kako so se je počutil potem, npr. kako močno občuti napetost v rokah. Vajo lahko večkrat ponovite.

Tehnika je usmerjena v telo. Z izmeničnim napenjanjem in sproščanjem mišic lahko dosežemo občutek sprostitve. Mišična relaksacija hkrati pospeši krvni obtok, zmanjša srčni utrip, pripomore k boljši odzivnosti na stres ter omogoča večje zavedanje lastnega telesa.

Prestrašena želvica

Otrok naj se udobno namesti v stoječ položaj. Sledi vodena aktivnost, pri kateri skrbite za umirjen in enakomeren ton glasu, sploh ob ponovnem sproščanju, da dejavnost ne postane preživahna:

- Najprej nekajkrat globoko vdihni in izdihni, da se umiriš. Mišice naj bodo mehke, sproščene.
- Predstavljaš si, da si želvica, ki stoji na sončnem travniku. Veselo gledaš naokoli, počutiš se varno in sproščeno.
- Kar naenkrat zagledaš nevarnost! Hitro se skriješ v svoj oklep – počepni in napni vse mišice!
- (Potem smiselno, glede na starost otroka, vključite čim več mišičnih skupin):
 - skloni glavo, dvigni ramena do ušes;
 - stisni pesti, roke stisni od telo;
 - napni trebuh, stisni ritko;
 - noge tišči skupaj, napni mišice v stegnih;
 - pokrči prstke na nogah.
- (Otroka spodbujajte, da v skrčenem položaju vztraja 5–10 sekund).
- (Počasi in umirjeno): Tako, nevarnost je minila, zdaj želvica spet prileze iz svojega oklepa in se sprosti – vstani se, malce potresi z rokami in nogami, da se mišice sprostijo.
- Ponovite še 2x, vse skupaj torej tri izvedbe.

Po opravljeni aktivnosti se pogovorite o občutkih, ko je bilo telo sproščeno in ko je bilo napeto. Z otrokom, starejšim od treh let, se lahko pogovorite tudi o tem, kdaj oz. ob katerih aktivnostih je naše telo napeto in kdaj sproščeno; ali je začutil kakšne nove mišice, za katere sploh ni vedel, da jih ima.

Tehnika je usmerjena v telo. Z izmeničnim napenjanjem in sproščanjem mišic lahko dosežemo občutek sprostitve. Mišična relaksacija hkrati pospeši krvni obtok, zmanjša srčni utrip, pripomore k boljši odzivnosti na stres ter omogoča večje zavedanje lastnega telesa.