

Scenarij poučavanja

Tema: „Diši i osjeti” - uvod u mindfulness

MARIJANA KUNA, stručna suradnica školska knjižničarka, Osnovna škola Popovac

Ciljana skupina: Učenici razredne nastave 1. - 4. razred

Trajanje: 45 minuta

Ciljevi poučavanja:

- Upoznati učenike s osnovnim pojmom i principima mindfulnessa,
- Razviti svijest o vlastitim mislima, emocijama i tjelesnim senzacijama,
- Motivirati ih za primjenjivanje jednostavnih mindfulness vježbi u svakodnevnom životu.

Tijek sata:

1. Uvod (6 minute)

Aktivnost: Kratak razgovor

Pitanja za sudionike:

* Što ste danas doručkovali?

* Kakve je boje, mirisa i okusa tvoja zubna pasta?

* Koje boje je tvoja pidžama?

* Zatvori oči i u tišini razmisli kako si se danas odjenuo. Znaš li koje boje je tvoja majica? Čarape? Ima li tvoja potkošulja nešto otisnuto?

* Jesi li se brzo spremao za školu?

- “Što vam pada na pamet kada čujete riječ **mindfulness**?” Razumijete li riječ? Ako ne, što mislite da bi značilo živjeti u trenutku, upravo sada?
- „Što za vas znači riječ opušten? Kako se vi opušate? Što radite dok se opušate?”

Učitelj govori / objašnjava:

Mindfulness ili usredotočena svjesnost je usmjeravanje pažnje na sadašnji trenutak—tehnike koje potiču svjesnost pomažu nam zapaziti svoje misli, osjećaje, reakcije tijela i okoline bez osuđivanja.

2. Kratka prezentacija (6 minuta)

Već spomenuti sadržaj na prezentaciji učenici mogu prepoznati:

- Što je mindfulness? (*Mindfulness ili usredotočena svjesnost je usmjeravanje pažnje na sadašnji trenutak*).
- Što znači biti mindful? Kako postati mindful? (*To znači usmjeriti pažnju i uočavati ono što se događa u okolini i u nama iz trenutka u trenutak*.)
- Što utječe na nas i naše osjećaje? (*Na nas utječe sve ono što je oko nas (okolina) i u nama (naše misli, osjećaji)*).
- Što potiče mindfulness? (*Mindfulness nas potiče na promatranje, dodirivanje, mirisanje i disanje, kretanje i mirovanje, slušanje i istraživanje*.)

1. aktivnost: Budi kao žaba – vježba mirnog sjedenja (10 minuta)

Puno možemo naučiti promatrajući i osluškujući prirodu, a time podrazumijevam živa bića i pojave u prirodi.

Pitanja:

1. Imate li omiljenu vodenu/kopnenu životinju? Što možemo naučiti od nje?
2. Volite li gledati drveće? Što se zbiva s granama kada puše snažan vjetar?

Kako bih vam pokazala da se i od jedne malene žabice može puno toga naučiti poslušajte tekst koji ću vam pročitati. Pozorno slušajte upute i pokušajte pratiti.

Zauzmite položaj koji vam odgovara. Trebate se osjećati ugodno i dobro u tom položaju. Sumrak je. Zamislite da ste žaba koja sjedi na listu na nekoj bari. Ona samo sjedi i promatra, ne miče glavu, ne miče noge. Sjedi mirno i gleda. Čuje kreket

drugih žaba, zujanje kukaca oko nje, ali ona se ne pomiče. Čeka i promatra. Odjednom kap rose s jednog lista padne na njeno oko. Ona se i dalje ne miče. Trepne i ostaje mirna. Gleda i diše. Na njenom tijelu se jedino primjeti kretanje jer diše. Ne proizvodi zvukove, Samo tiho diše, Promatra i diše, Nastavi disati kao žaba, osluškuj, gledaj.

Refleksija nakon vježbe:

- ☐ „Je li ti bilo teško ostati miran kao žaba?”
- ☐ „Što ti je smetalo?”
- ☐ „Kako se osjeća tvoje tijelo kada se svjesno ne kreće?”
- ☐ „Kako se osjeća tvoje tijelo kada svjesno miruje?”
- ☐ „Jesu li ova oba pitanja ista ili ne?” Objasni razliku.

2. aktivnost: Svjesno disanje (15 minuta)

Disanje je prva aktivnost koju naučimo odmah nakon što se rodimo.

Uputa:

“Zatvorite oči (ako vam je ugodno) i usmjerite pažnju na svoje disanje. Ne pokušavajte ga mijenjati. Samo promatrajte. Kad vam pažnja odluta, nježno je vratite na dah.”

Refleksija (nakon vježbe):

- ☐ “Kako ste se osjećali tijekom vježbe?”
- ☐ „Koji dio tijela se pokreće disanjem?”
- ☐ “Je li vam bilo teško zadržati pažnju na disanju?”

„Zamislite kako šetate prekrasnim vrtom. U njemu se nalaze cvjetni grmovi, ruže u svim bojama. Zastajete i uživete u pogledu, a tada se sjetite kako je moguće te ruže i pomirisati. Približavate se i udahnete opojan miris.

Refleksija (nakon vježbe):

- ☐ „Kako dišete dok mirišite cvijeće?”

- ☐ „Što osjećate u svome tijelu?”

Pri proslavama rođendana svi volimo imati balone. Te balone potrebno je napuhati.

Iskustveni razgovor:

- ☐ Je li to teško?
- ☐ Kakav izdah trebamo imati?
- ☐ Je li vam teško započeti puhati balon?
- ☐ Umorite li se nakon nekog vremena dok pušete balon?

Disanje je jako važno. Pravilno disanje još je važnije.

Slijedi vježba vođenog svjesnog disanja „**Morska zvijezda**”.

Upute:

Pokušajmo svjesno disati uz pomoć našeg dlana! Raširimo prste na lijevoj ruci, a kažiprst desne ruje stavimo na korijen palca. Klizimo po strani palca prema vrhu i za to vrijeme udišemo, s vrha prema dlanu izdišemo, penjemo se prema kažiprstu i udišemo, spuštamo se i izdišemo. Ponavljamo sve do izdisanja pri spuštanju kažiprsta niz mali prst.

Dobro, sada ste shvatili kako izvesti vježbu „Morska zvijezda” pa možete pažnju usmjeriti na disanje. Pokušajmo disati 5 puta uz pomoć dlana.

3. aktivnost: Vježbe prizemljenja (5 minuta)

Ponekad osjećamo strah, tugu i teško nam je ostati sabran. Toliko toga nas ometa i ne možemo se posvetiti onome što radimo. Postoje vježbe prizemljenja koje nam pomažu vratiti se u sadašnji trenutak.

1. vježba **5-4-3-2-1**

Nabroji 5 stvari koje možeš vidjeti u ovome trenutku

4 što možeš čuti

3 što možeš dodirnuti

2 što možeš mirisati

1 što možeš okusiti

2. vježba 3-3-3

Nabroji 3 stvari koje možeš vidjeti

3 zvuka koja možeš čuti

3 stvari koje možeš dodirnuti

4. Rasprava: Mindfulness u svakodnevici (3 minute)

Pitanja za raspravu:

- “Kada i gdje biste mogli primijeniti mindfulness u svom svakodnevnom životu?”
- “Kako bi ti mogle pomoći ove vježbe kad se osjećate napeto?”

IDEJA: Budi mindful od jutra! Hodaj i opažaj, diši i opažaj!

ZAKLJUČNO PITANJE za svakog sudionika:

Reci 3 riječi koje će opisati ovo tvoje iskustvo. Kako si se osjećao?

Potrebni materijali:

- Projektor za prezentaciju
- Tihi prostor ili prostor gdje se može udobno sjediti/ležati
- Glazba za opuštanje – po želji

Popratna prezentacija za učenike nalazi se [na ovoj poveznici!](#)

Ova je publikacija ostvarena uz financijsku potporu Europske komisije. Ona izražava isključivo stajalište njenih autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom pri uporabi informacija koje se u njoj nalaze.

