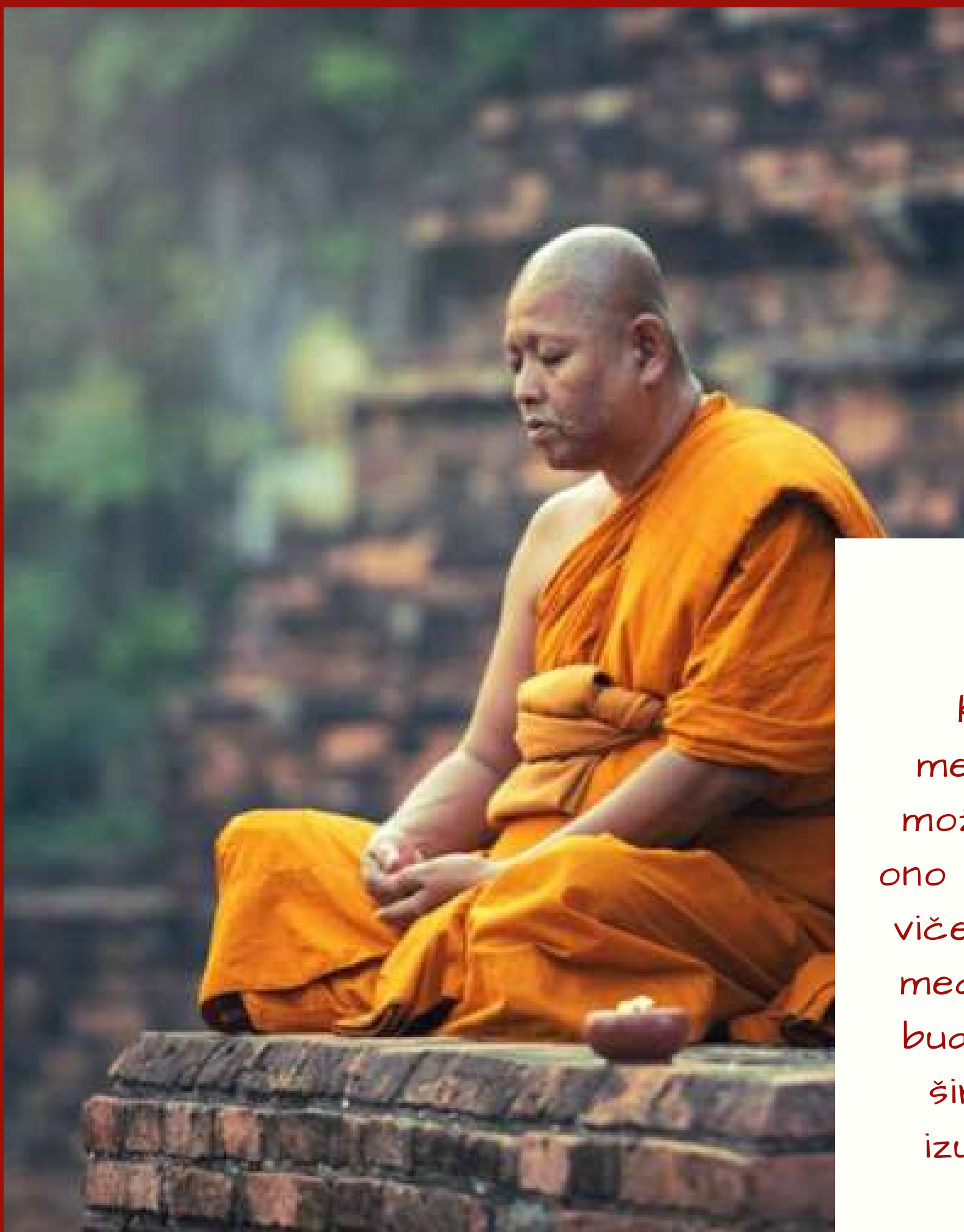




Mindfulness aktivnosti  
za djecu

Što je  
mindfulness?





Kada prvi put spomenete meditaciju, od djece najčešće možete dobiti pitanje - "Je li to ono kad sjediš prekriženih nogu i vičeš ommm...". Iako mindfulness meditacija svoje početke ima u budizmu, danas se koristi puno šire. Znanstevnici su pomno izučavali efekte mindfulness meditacije i došli do niza prednosti korištenja istih. Sada se primjenjuje kao oblik stres menadžment alata u velikim korporacijama ili kao dio treninga fokusa kod vrhunskih sportaša. U ovom trenutku je izuzetno popularna i koriste je oni koji uistinu žele "trenirati" vlastiti mozak. Mindfulness uči djecu usmjeravati pažnju na ono što se događa u njihovom umu, tijelu ili okolini u sadašnjem trenutku. Važan aspekt mindfulnessa je prihvaćanje tih iskustava kakva god ona u tom trenutku bila.

TVOJE TIJELO JE TU.



A TVOJ UM ?



**PROŠLOST**

(tuga, ljutnja,  
razočaranost)

**SADAŠNJOST**

(mir)

**BUDUĆNOST**

(briga, anksioznost,  
strah)

Kako sam loše  
napisao/napisala  
test...

Dobit ću lošu  
ocjenu... roditelji  
će vikati na mene

- cilj mindfulness meditacije je usmjeriti pažnju na jednu stvar (npr. pokret četkice za zube za vrijeme pranja, zvuk ptica u prirodi i sl.)
- time je osoba usmjerena na sadašnji trenutak i pruža mogućnost detaljnog prikaza okoline i unutarnjeg stanja
- s obzirom na to da PROŠLOST ne možemo mijenjati (osim stava prema prošlim događajima), a u BUDUĆNOSTI nam nitko ne može garantirati što će biti, trebamo se osloniti na SADAŠNJI TRENUTAK kako bismo dobili što veći broj korisnih informacija da biste odgovorili na pitanje - Kako DANAS djelovati za potencijalno "bolje sutra"?
- PLES, a NE BORBA s mislima: nema potrebe boriti se sa stvarima o kojima ne želite misliti, već MONKEY MINDU nađite posao - na što da se usmjeri. U redu je ako pažnja povremeno odluta, jer samo primjećivanje da je odlutala je isto dio mindfulness meditacije. Potrebno je tada fokus čim prije vratiti na predmet usmjerene pažnje.
- ne izvodi se isključivo prekriženih nogu i zatvorenih očiju, može se izvoditi: sjedeći, ležeći ili u pokretu, a mogu biti vrlo aktivne ili mirnije
- može se raditi kroz svakodnevne aktivnosti: za vrijeme obroka, spremanja sobe, crtanje i bojanje, pranje zubi, kretanjem s jednog mjesta na drugo, slušanjem glazbe



Mindfulness meditacija vježba se svakodnevno kako bi pomogla u stresnim situacijama ili kod osjećaja uznemirenosti, odnosno povećane razine pobuđenosti živčanog sustava.

Doprinosi:

- unapređenju fokusa
- unapređenju pamćenja
- upravljanju emocijama
- ukupnoj kvaliteti života
- povećanju osjećaja mira
- smanjenju anksioznosti
- uspješnijem nošenju sa stresnim situacijama



## Pažnju možemo usmjeriti prema:

- unutarnjim stanjima (disanje, rad srca, mišićna napetost, misli i sl.)
- prema okolini koristeći naša osjetila (vid, sluh, dodir, njuh i okus)



# DISANJE

RITAM: KRAĆI UDAH (DO 3 SEK)  
DVOSTRUKO DUŽI IZDAH (DO 6 SEK)

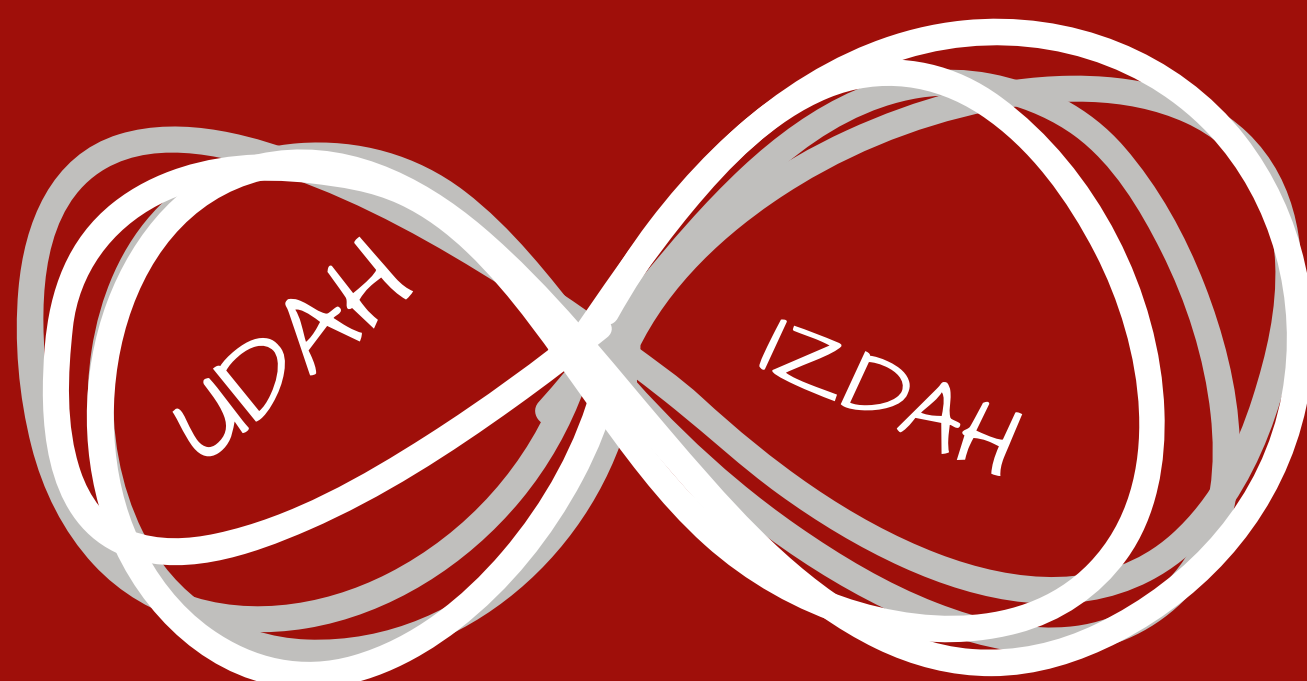
## 1. KRATKO-DUGO

- nacrtajte na A4 papir dvije strelice kao na prikazu (napomena: strelica za izdah je dvostruko duža)
- vaše će dijete prstom pratiti strelice počevši od one s oznakom "udah"
- između će imati malu pauzu i prijeći na "izdah"
- dok prati prstom slijedi upute za disanje
- radnju treba ponoviti najmanje 10 puta



## 2. OSMICE

- nacrtajte na A4 papir primjer osmicu kao na prikazu, pri čemu je krug za izdah dvostruko veći
- vaše će dijete bojicom pratiti zakrivljenosti počevši od sredine prema krugu s oznakom "udah"
- na križanju će imati malu pauzu, a zatim prijeći na "izdah"
- dok prati bojicom osmicu slijedi upute za disanje
- radnju treba ponoviti najmanje 10 puta





Mindfulness vježbe



### 3. VRUĆA ČOKOLADA

- dijete treba zamisliti kako drži šalicu vruće čokolade u rukama
- zamišlja kako kroz nos UDIŠE miris vruće čokolade
- a "hladi" vruću čokolada tako što puše u nju, odnosno IZDIŠE dugo
- radnju treba ponoviti najmanje 10 puta kako bi se vruća čokolada ohladila za piće

### 4. DISANJE S PRIJATELJEM

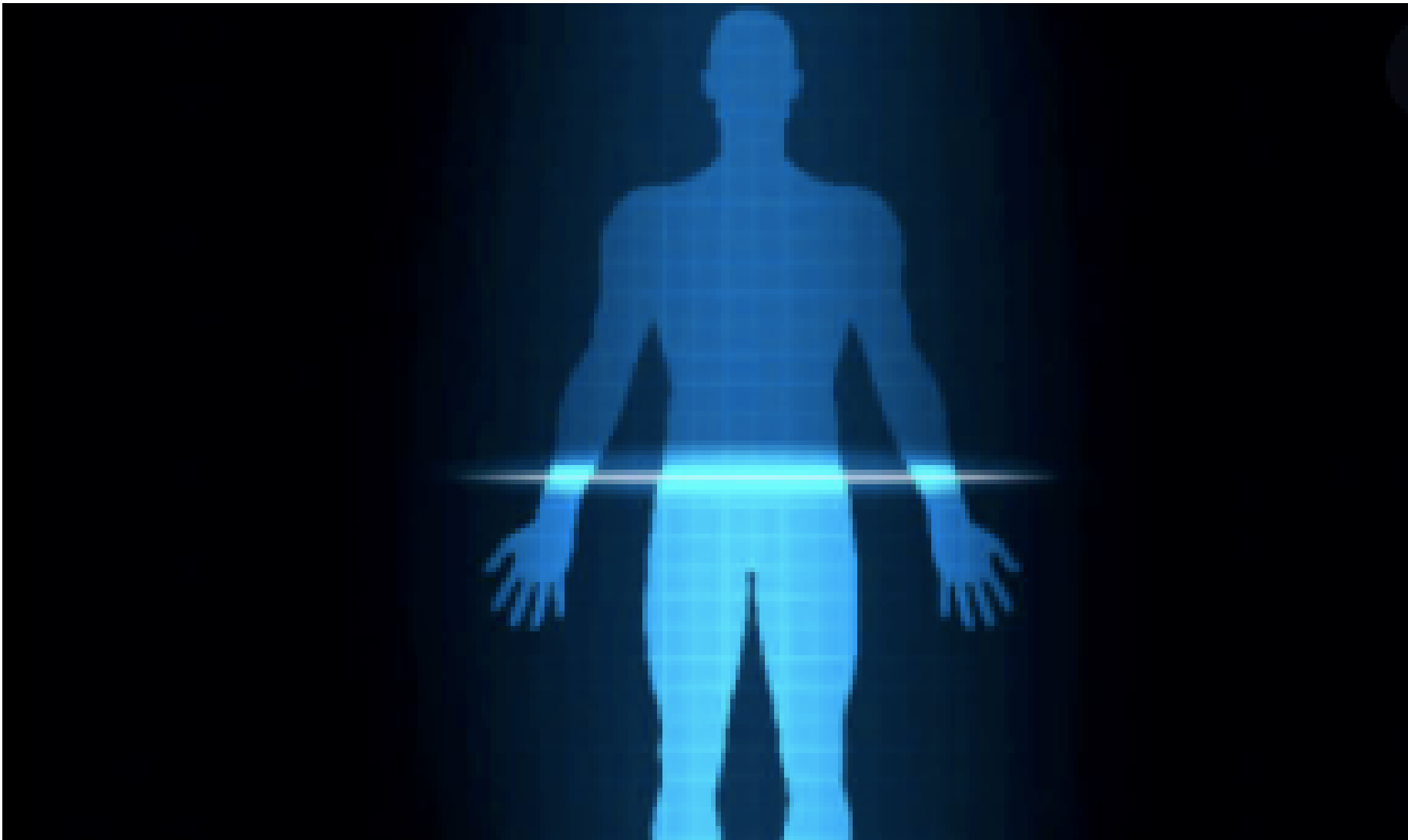
- dijete odabire "prijatelja" - najdražeg plišanca ili igračku
- treba leći na krevet, kauč ili pod
- prijatelja treba postaviti na trbuh
- jednu ruku može postaviti na prsa
- prsa za vrijeme disanja trebaju biti mirna, dok disanje izvode "trbuhom"
- drugim riječima prijatelj se treba dizati prilikom udaha, a spuštati prilikom izdaha koji duže traje
- radnju ponavlja najmanje 10 puta



### 5. ELSA I LEDENE SKULPTURE

- posebne obožavateljice Frozena mogu odlučiti postati Else na jedan dan (ili više)
- zadatak je da izgrade što veće ledene skulpture
- s udahom prikupljaju sav led kojeg trebaju ubaciti u trbuh
- kada je trbuh napuhan mogu početi graditi skulpture
- što sporije i što duže izdišu imat će ljepšu i veću skulpturu
- trebaju napraviti najmanje 10 skulptura

# OPUŠTANJE MIŠIĆA



## 6. SKENIRANJE TIJELA

- dijete se treba udobno smjestiti (npr. leći)
- treba zamisliti kako tijelom prolazi topla crvena zraka koja svojim prolaskom opušta sve mišiće
- zraka počinje od stopala - grije ih i opušta
- zatim se polako penje gore svakim dijelom tijela sve do tjemena tako da konačno opusti cijelo tijelo

## 7. SKUHANA ŠPAGETA

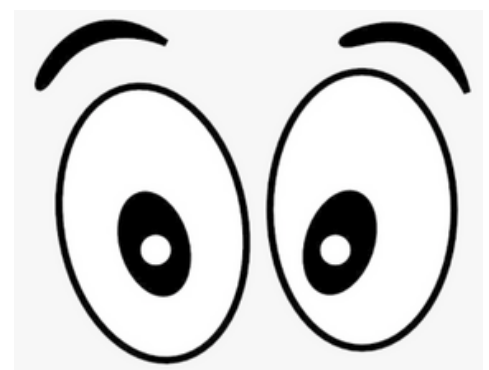
- djeci objašnjavamo da su tek onda opušteni kad su u cijelom tijelu kao skuhana špageta
- potrebno je da dijete legne i da se u potpunosti opusti
- za to vrijeme vi testirate koliko je špageta skuhana tako što ih uhvatite za prste ruku (kasnije nogu) i lagano protreste
- ako su u nekom dijelu napeti moraju se bolje skuhati



# 8. "5,4,3,2,1 - MIR"

5

Nabroji 5 stvari koje možeš vidjeti



4

Nabroji 5 stvari koje možeš čuti



3

Nabroji 5 stvari koje možeš dodirnuti



2

Nabroji 5 stvari koje možeš namirisati



1

Nabroji 5 stvari koje možeš okusiti



Napomena: ovu aktivnost možete uvježbati i iskoristiti je za prilike stresnih situacija u kojima želite pomoći djetetu da se smiri

## 9. SAFARI

- izvedite svoje dijete u safari po kući, sobama, na balkon ili u dvorište
- dok ste na putovanju istražite sve objekte oko sebe na način da komentirate:
  - oblik
  - boje
  - teksturu
  - masu
  - miris
  - zvuk
- kada ste dobro proučili predmet, krenite u novi pohod

## 10. Spiderman



- neka Vam dijete postane jedan od omiljenih Marvelovih junaka
- vrijeme je da dobije supermoći kao Spiderman
- treba koristiti sva svoja osjetila kako bi svijet bio spašen od zlikovaca
- treba istražiti što više predmeta u 3 minute
- važno je da skupi sve informacije vezane uz izgled, miris, zvuk, i teksturu predmeta
- što više stvari nabroji veća je mogućnost da će spasiti svijet



## II. MALI KUHARI

- Kao budući kuhari trebate dobro poznavati sva svojstva određene namirnice
- stoga djetetu ponudite omiljenu voćku i detaljno je istražite (npr. jabuka, grožđica i sl.)
- igru možete dodatno začiniti s povezom na očima i s pogađanjem hrane putem mirisa, okusa, dodira i njuha
- polako zajedno istražite hranu sljedeći nekoliko koraka:



1. uzmite voćku u ruku i proučite njezinu masu, teksturu, miris

2. možete je polizati, definirajte okuse

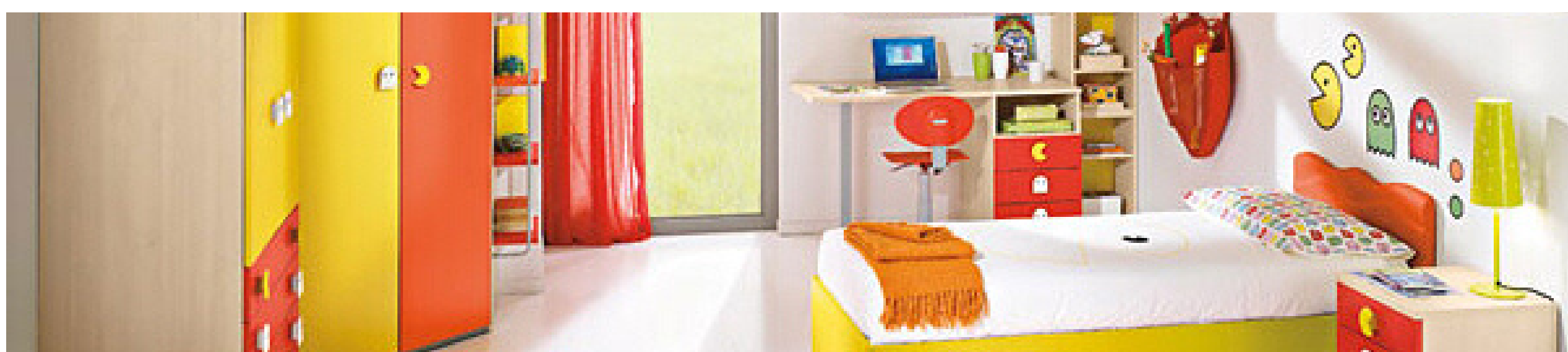
3. zatim je stavite u usta ali nemojte zagristi, samo je zadržite na jeziku - primjetite okus i teksturu (mijenjaju li se okusi?)

4. lagano zagrizite - ponovno odredite okuse

5. prožvačite i obratite pažnju na promjene u okusu

6. progutajte i pokušajte odredite okuse koje je voćka ostavila na jeziku





## 12. VIDIM ONO ŠTO TI NE VIDIŠ, A TO JE...



- Igru može igrati cijela obitelj :)
- Prvi igrač odabire neki predmet u okolini bez da govori o kojemu se radi. Zatim izgovara rečenicu "Vidim ono što ti ne vidiš, a to je npr. crvene bojene (jer je izabrani predmet jastuk koji je crvene boje)"
- Drugi igrači moraju pogoditi o čemu se radi
- Prva osoba koja pogodi, dolazi na red
- Igrač koji je pogodio najviše predmeta je pobjednik

## 13. Rijeka

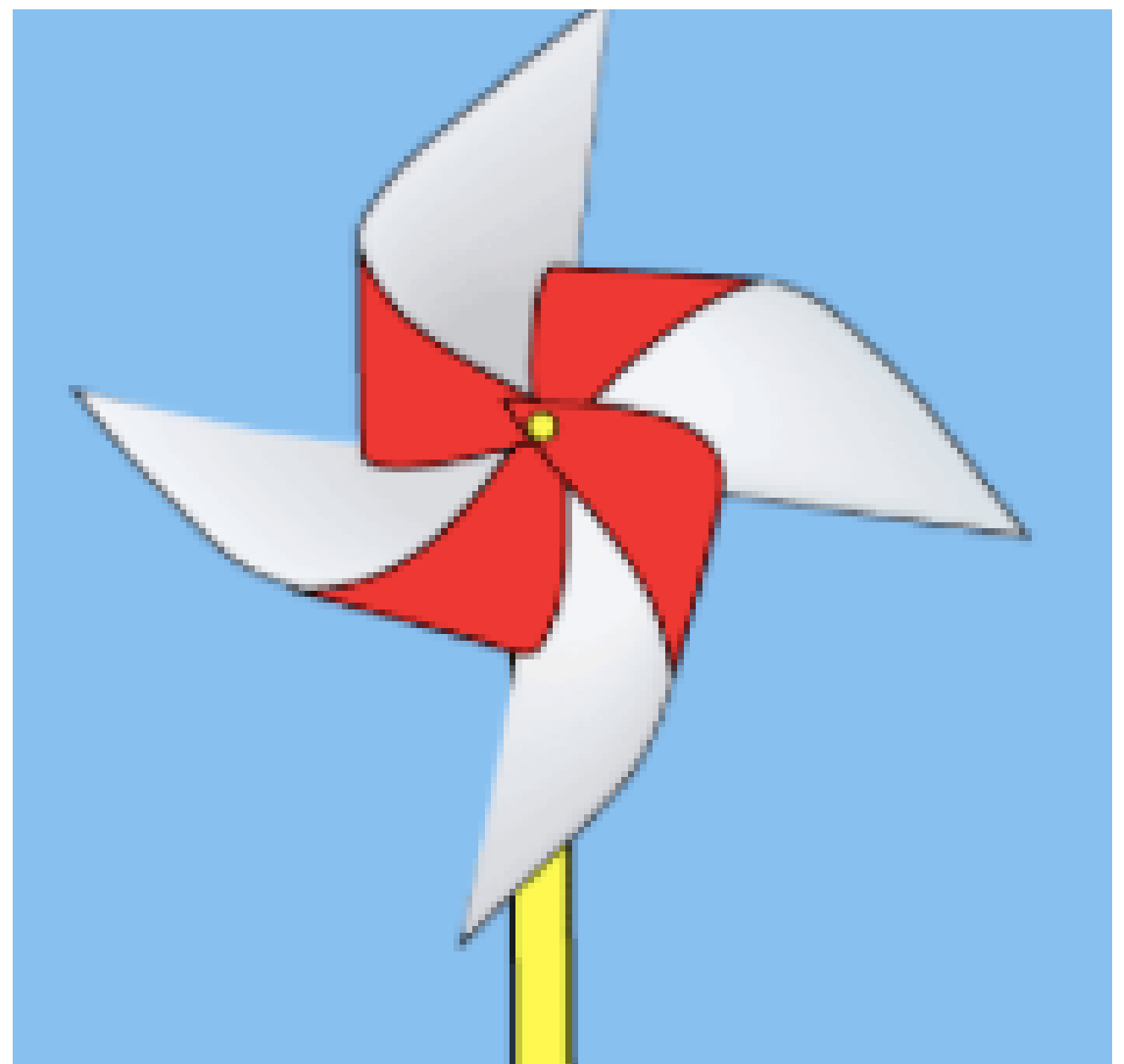
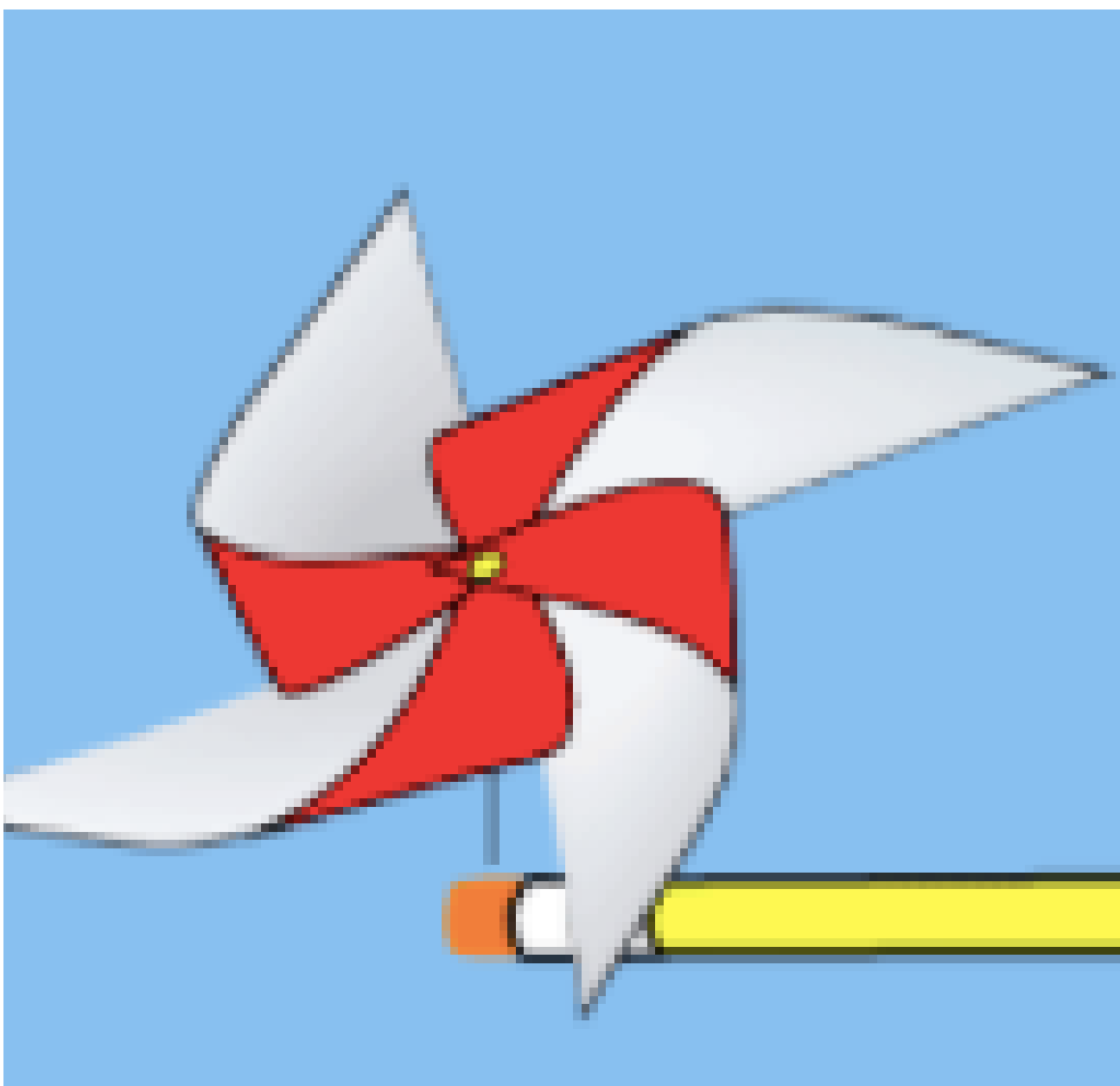
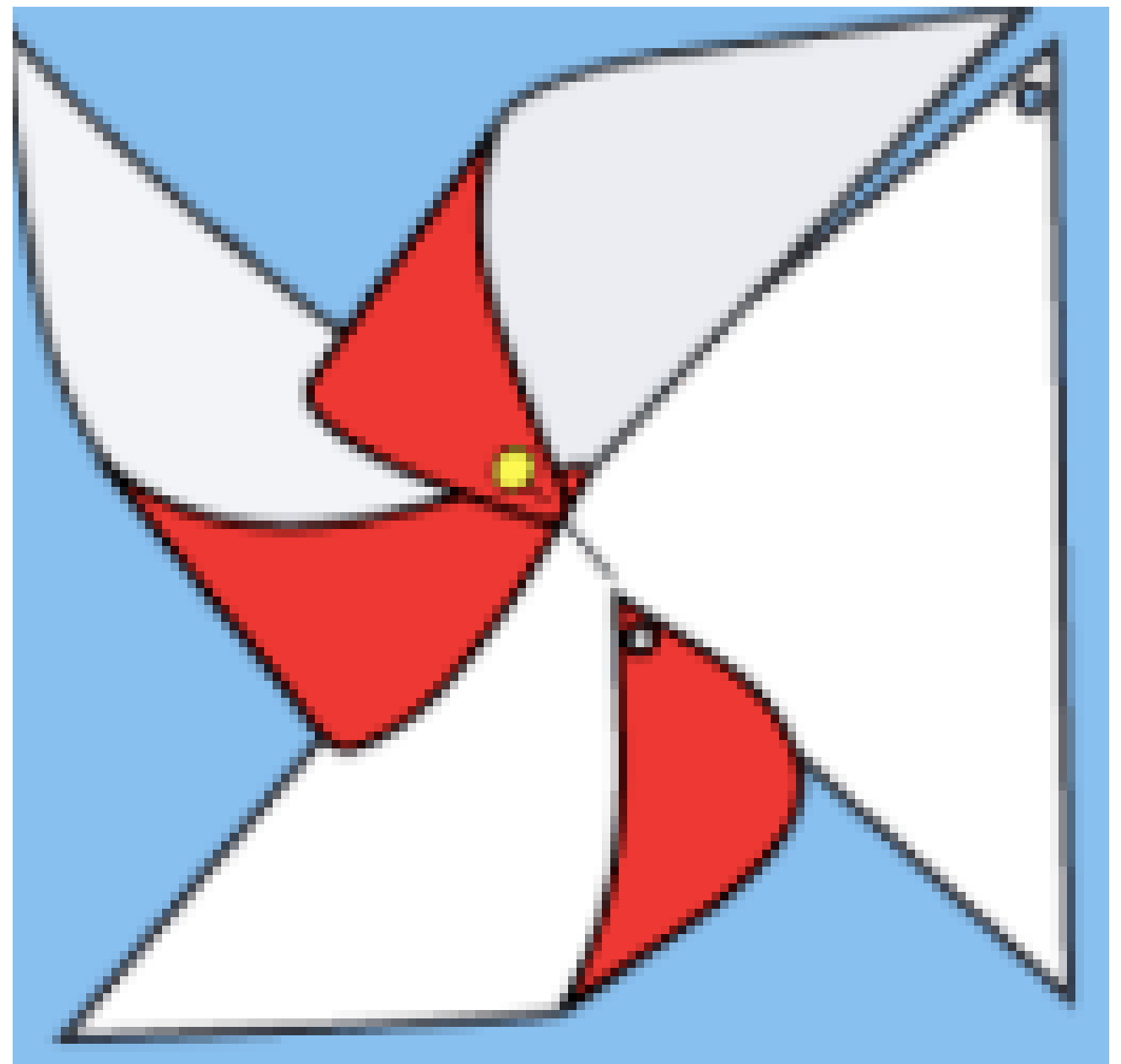
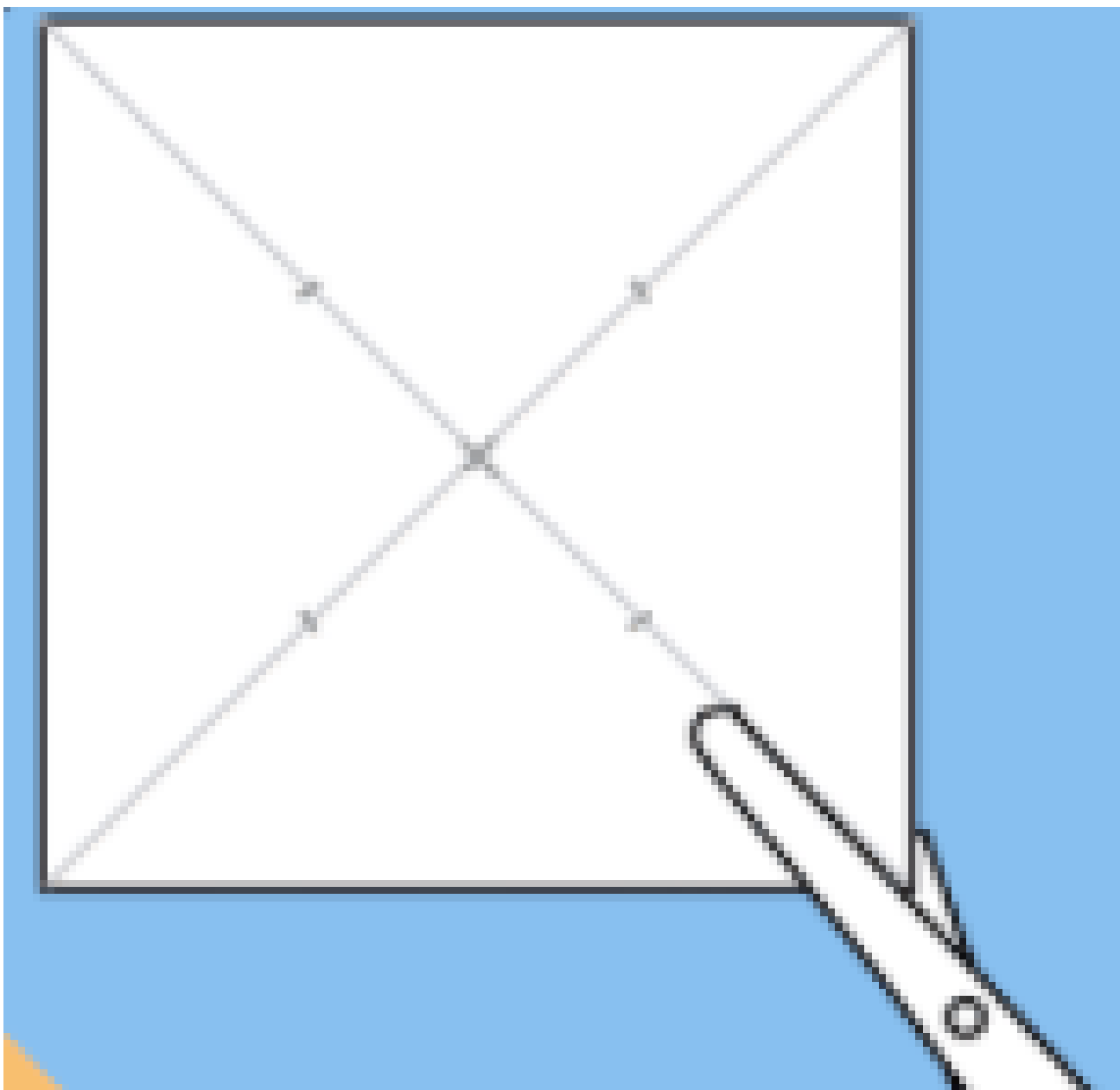
- predlažemo da svoje dijete kroz ovu vježbicu vodite sljedećim rečenicama smirujućim tonom i s pauzama:
  - udobno se smjesti i zatvori oči...
  - usmjeri svoju pažnju na disanje...
  - na udah i na izdah...
  - uspori...
  - zamisli kako sjediš uz rub rijeke...
  - rijeka se nalazi u prirodi, čista je i teče u jednom smjeru...
  - povremeno rijekom prođe grančica/ listić i nestane, dok ti pažnju i dalje držiš na čistoj rijeci...
  - ako ti prođe neka misao kroz glavu stavi je na listić ili grančicu i pusti je niz vodu
  - pažnju vrati na čistu rijeku i svaki put kad ti dođe nova misao stavi je na listić ili grančicu i pusti je niz vodu
  - vježbu nastavi samostalno, a ja ću te pustiti na miru
  - (ostati tiho oko 3 min)
  - kad si spreman/spremna možeš lagano otvoriti oči...

# 13. Vjetrenjača

- materijal: papir (predložak na kraju u priložima), škare, pribadača, slamka

1. zarezati svaku dijagonalu do označenog mjesta
2. pribadačom spojiti označene kru
3. pričvrstiti za slamku
4. ukrasiti vjetrenjaču

Kako bi se vjetrenjača kretala potrebno je koristiti točnu brzinu i jačinu ispuhivnja zraka, pa tako naš izdah mora biti lagan i dugotrajan.





## 14. Mindfulness boca

- materijal: boca negazirane vode 0,5L, tekuće ljepilo i šljokice u prahu

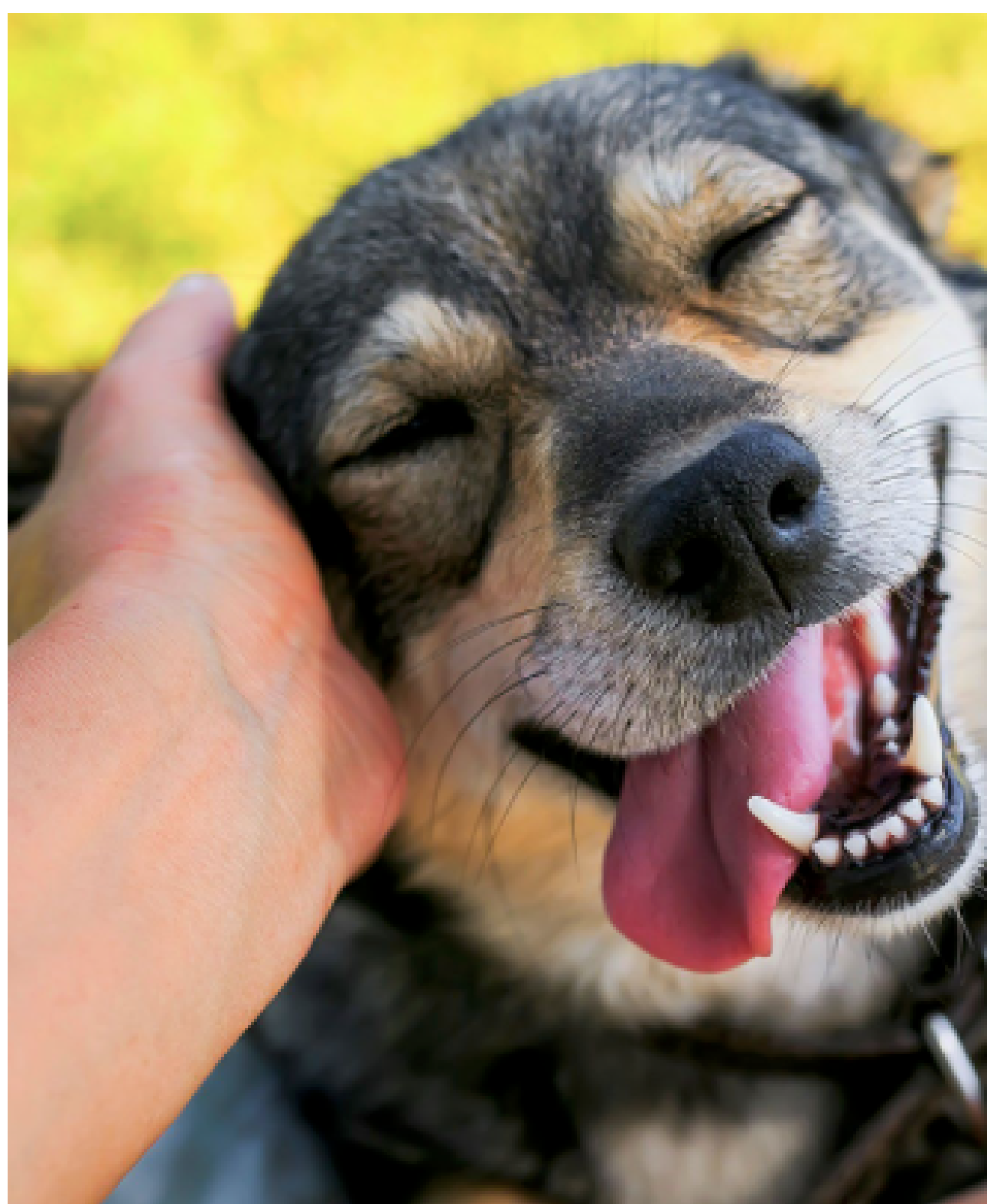
1. u boci zadržite 4/5 vode, ostatak istresite
2. zatim ulijte tekuće ljepilo tako da nadoknadite istrešenu vodu
3. po želji ubacite šljokice
4. protresite

Boca se koristi s objašnjenjem:

Svaka šljokica čini tvoje misli. (Protresite bocu). Kad smo jako ljuti ili uzbuđeni, puno razmišljamo i naše misli lete poput ovih u bočici. (Stavite bocu na stol da se šljokice smire). Što duže promatramo šljokice one se polako smiruju. Što su one mirnije i naše misli su mirnije. Svaki put kad ti treba malo mira protresi bocu i pusti misli da miruju.

# 15. Svakodnevnne aktivnosti

- puzzle
- crtanje i bojanje
- šetnja prirodom i opažanje
- slušanje glazbe
- maženje kućnog ljubimca
- ....



# Poruka roditeljima...

- djeca uče po modeuu - nemojte zaboraviti da ste svojoj djeci najbolji primjer i ako želite nešto novo uvesti u njihovu svakodnevicu predložemo da to činite i sami - i vama će dobro doći :)
- budite strpljivi - ne možete očekivati da će djeca odmah iz prve sve savladati ili razumjeti o čemu govorite, budite im podrška koja će ponavljati onoliko puta koliko treba
- budite kreativni - djeca uče kroz igru, koristite ove alate kao polazišnu točku, nakon toga približite aktivnosti njihovim omiljenim likovima u crtiću ili najdražim životinjama
- učite na primjeru svoje djece - djeca još uvijek bolje vladaju time kako ostati u sadašnjem trenutku, koristite ih kao primjer



Ukoliko imate bilo kakva pitanja slobodno nam se obratite na [info@mentalnitrening.hr](mailto:info@mentalnitrening.hr), a međuvremenu budite što više mindful :)

<https://www.mentalnitrening.hr>

MINDFULNESS TRENING ZA DJECU

(dvomjesečni program):

<https://www.mentalnitrening.hr/djeca/mindfulness-trening-za-djecu/>

MT ZA DJECU U SPORTU

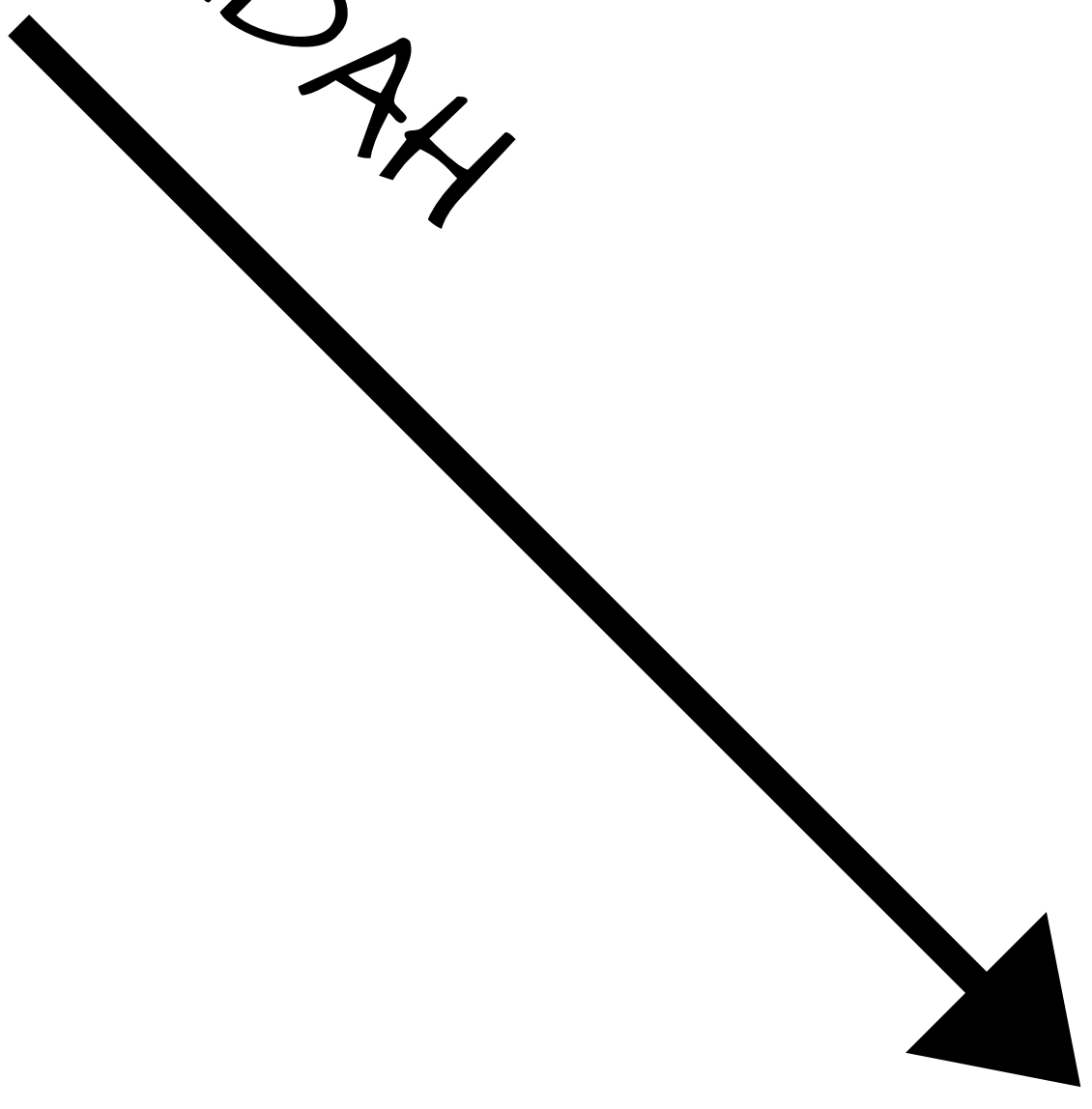
(dvomjesečni program):

<https://www.mentalnitrening.hr/djeca/mt-za-djecu-u-sportu/>

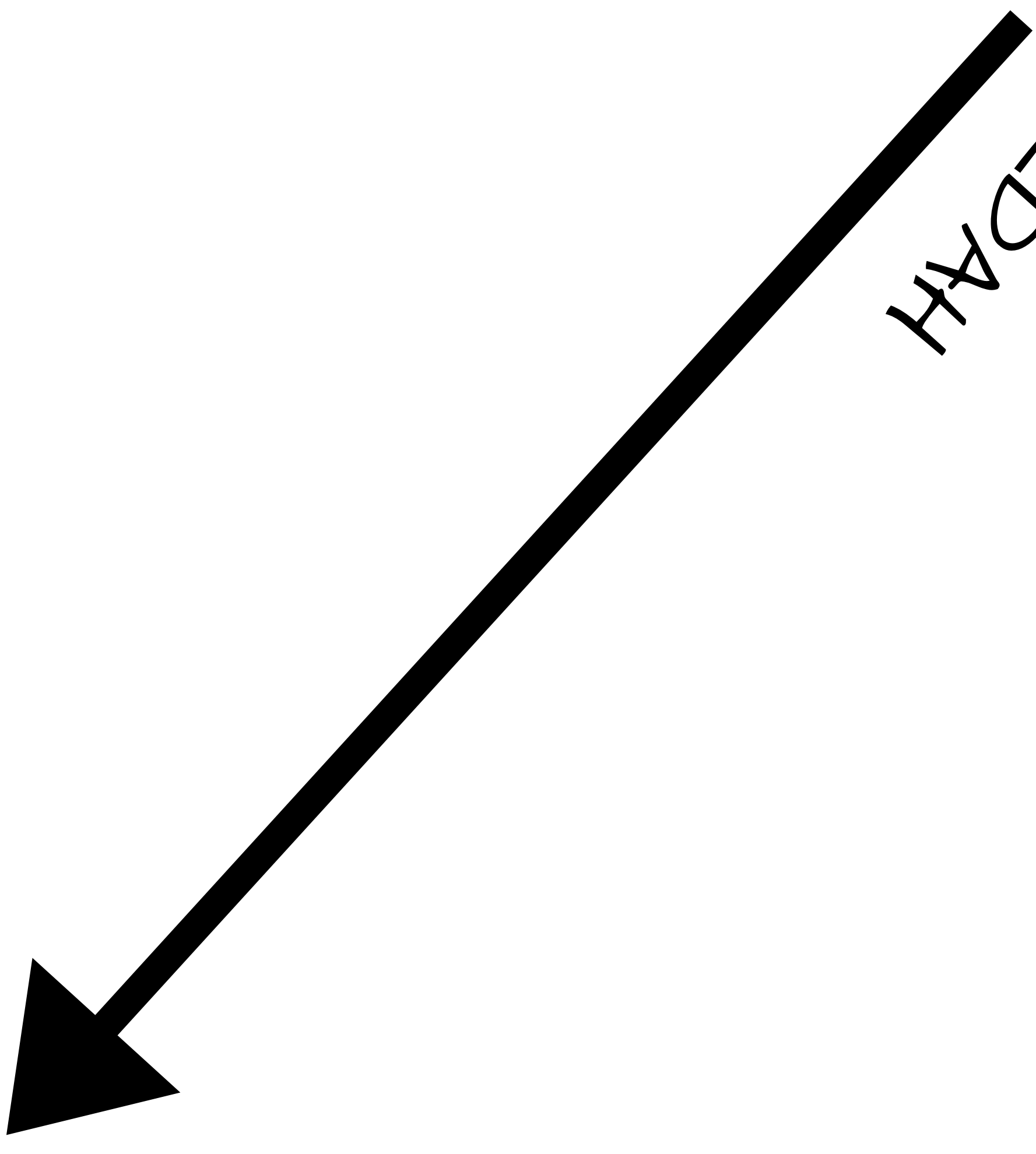
Uredila:

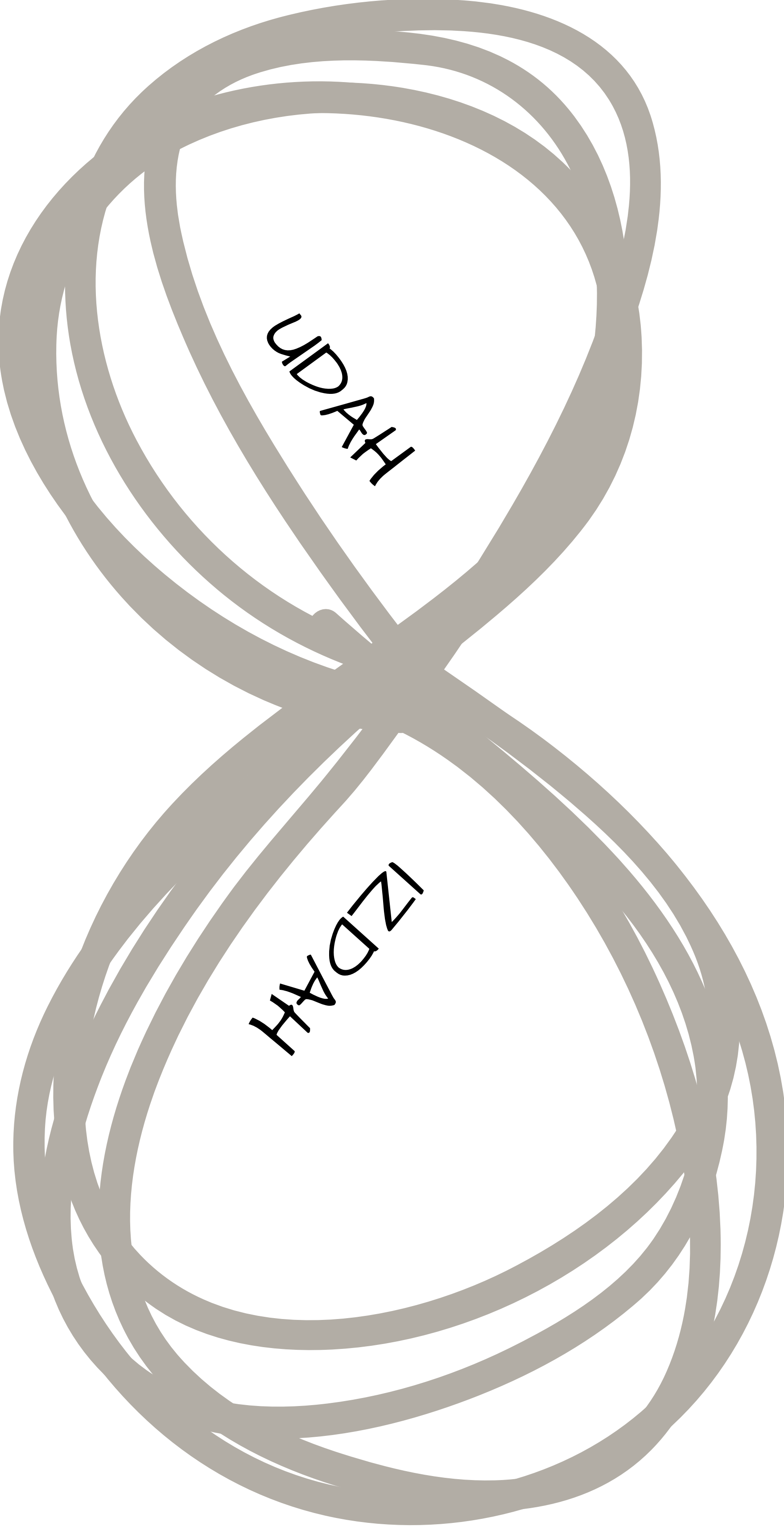
Sandra Župarić, mag. psych.

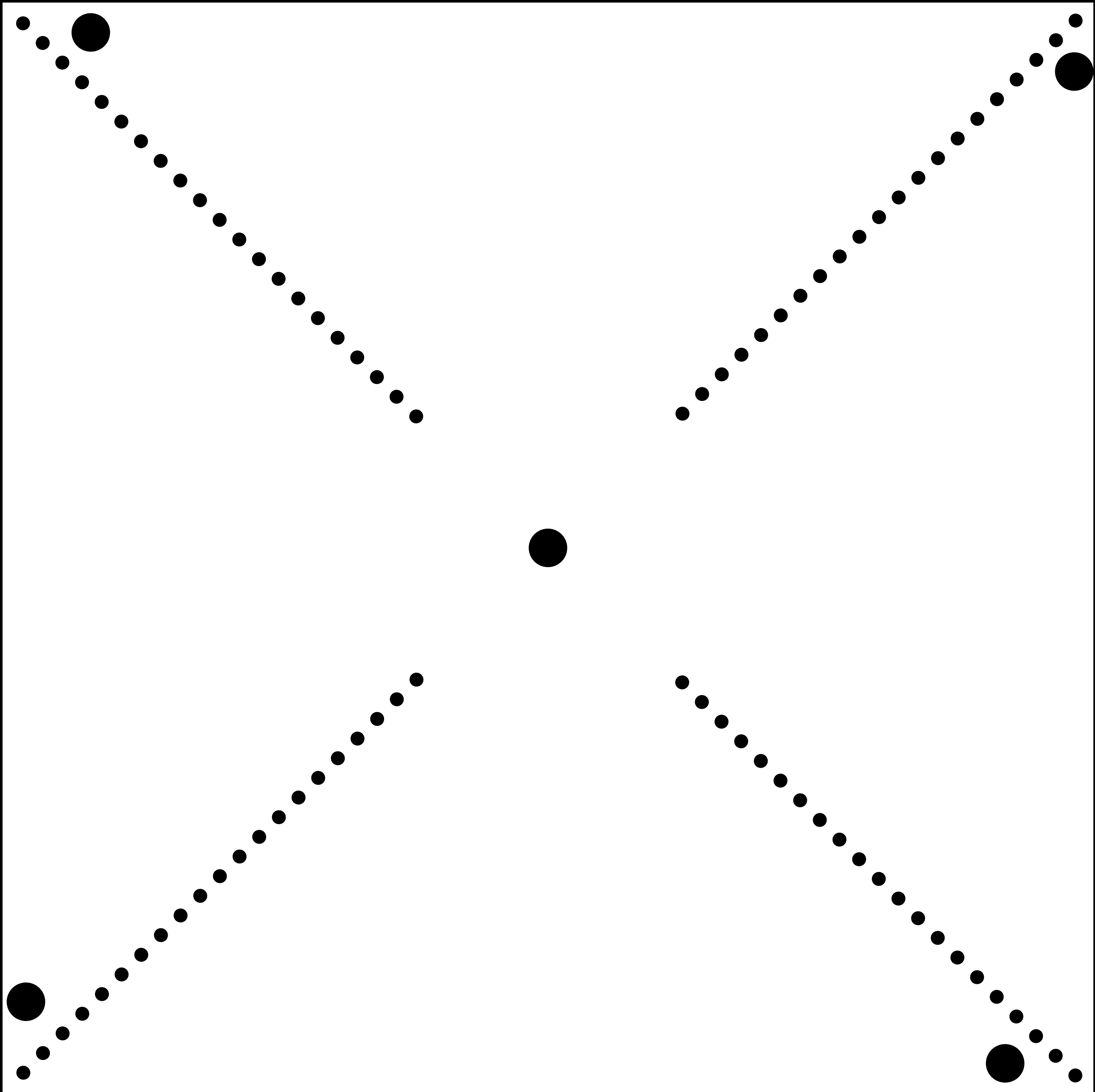
UDAH



IZDAH







Vjetrenjača