

PRIROČNIK

50 VAJ ZA URJENJE
ČUJEČNOSTI V RAZREDU

Klaudija Košenina



POVZETEK

Urjenje čuječnosti v osnovni šoli pomaga učencem pri boljšem osredotočanju na učno snov, boljšem uravnavanju čustev in razvijanju pozitivne samopodobe. Z vajami jim pomagamo, da se uspešneje osredotočijo na delo in premišljeno premagujejo stresne situacije. Gre za spretnost, ki jo je mogoče razvijati z redno dnevno disciplino. Čuječnost ima večji učinek, če postane način posameznikovega delovanja oz. način življenja. Učitelji lahko največ pripomorejo s tem, da so pripravljeni biti čuječni in čuječnost poučevati v šoli. Pomembno je, da razumejo pozitivne učinke učenja čuječnosti, da vztrajajo in si vsak dan vzamejo čas za ozaveščanje svojih misli. S čuječnostjo se naučimo gledati stvari, kot da so nove, ujamemo pomembne detajle ali razlike, ki jih prej nismo opazili. Pred vami je 50 vaj za urjenje čuječnosti, ki so namenjene poučevanju učencev razredne stopnje. Osredotočite se na stvari, ki so vam pomembne v življenju in razmišljajte o dobrem in pozitivnem. Izkoristite vsak dan ter počnite tisto, kar vas osrečuje. Naj čuječnost postane vaš način življenja.

Ključne besede: čuječnost, način življenja, petdeset vaj, poučevanje, razvijanje spretnosti.

1 UVOD

1.1 Čuječnost

Čuječnost (ang. mindfulness) je stanje oz. način zavedanja svojega doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti. S čuječnostjo se učimo svojo pozornost usmeriti na trenutno izkušnjo v danem trenutku, ob katerem se zavemo svojih misli, telesnih občutkov in zunanjega dogajanja (Černetič, 2011).

S čuječnostjo se naučimo gledati stvari, kot da so nove, ujamemo pomembne detajle ali razlike. Smo sposobni strpnosti do samega sebe, bolje uravnavamo svoja čustva in smo v odnosih z drugimi pozornejši, občutljivejši, stabilnejši in mirnejši (Rebula, 2011). Gre za spretnost, ki jo je mogoče razvijati z redno dnevno disciplino. Čuječnost je zavedanje tega, kar se dogaja v sedanjem trenutku. Takšno zavedanje lahko vključuje tako notranje (npr. misli, čustva) kot zunanje dogajanje (npr. zvoki) (Černetič, 2005).

Da bi čuječnost uporabljali in poučevali v šoli, se moramo zavedati, kakšno vrednost ima takšen pristop poučevanja ter kakšne učinke ima urjenje na učence.

Čuječnost zagotavlja neskončne priložnosti boljšega zavedanja naših misli, lažje se osredotočimo in razvijamo svoje notranje vire za učenje ter potencialno spreminja naše razmišljanje v modrejše, srečnejše in zagotavlja na splošno boljše počutje (Kabat-Zinn, 2012).

1.2 Vpliv čuječnosti na učence

Različne raziskave so pokazale, da ima lahko urjenje čuječnosti pozitivne učinke na učence. Med pomembnejšimi veščinami, ki si jih učenci pridobijo z urjenjem, so urnavanje svojih čustev, naučiti se biti zbran in kako odreagirati v neprijetnih situacijah, izboljšanje komunikacijskih veščin in biti sočuten. Vpliva na boljše zavedanje sebe in svojih sposobnosti, kako lažje uravnati stresne situacije, izboljšuje organizacijske sposobnosti ter dvigne nivo optimizma in veselja v razredu. Učenci se začnejo zanimati za svoje misli in čustva. Najpomembneje je, da učencem pomagamo začutiti sedanji trenutek in občutljivost na njihovo doživetje sedanjosti (Roman, 2015). Raziskave kažejo, da je redno izvajanje prakse čuječnosti posameznikom pomagalo vzgojiti dolgoročno in globoko izkušnjo notranje mirnosti, dobrega počutja in višjega vrednotenja samega sebe, vključno z zmanjšanjem stresa, tesnobe in depresivnosti (Černetič, 2005).

1.3 Čuječnost v izobraževanju

Razlogov, da bi v šoli učence urili čuječnosti, je veliko; morda bi se lahko vprašali, zakaj tega v šolah še ne učimo. Predavateljica Rossi (2015) pravi, da je zelo pomembno, da sami pri sebi začnemo dojemati čuječnost kot del vsakdana in jo tako širimo naprej. Sami se lahko odločimo, ali bomo poučevali čuječnost ali ne. Čuječnost v izobraževanju sodi med sodobne pristope poučevanja, kjer se spodbuja kreativno razmišljanje in inovativnost pri učencih, kritično razmišljanje in reševanje avtentičnih problemov, obvladovanje čustev in konfliktov ter premagovanje stresa s pomočjo vsakodnevnih vaj čuječnosti.

Vaje lahko učenci izvajajo tudi doma, npr. pred pisanjem domače naloge, če zvečer ne morejo zaspiti ali pa v trenutku, ko morajo umiriti misli (Harris, 2016).

Sedem zabavnih načinov, kako učiti otroke čuječnosti (Roman, 2015), in Osem načinov, kako učiti otroke čuječnosti (Rudell Beach, 2016), sta dva članka iz angleške literature, ki s konkretnimi primeri ponazarjata vaje čuječnosti v razredu in vam bosta za začetne korake v veliko pomoč. V šolskem izobraževanju je premalo govora o vajah za razvijanje in zavedanje otrokovih misli (Sturm Niz, 2016). Sestavljene vaje so zasnovane in vsebujejo šest splošnih področij urjenja.

- Čuječe dihanje (ang. mindful breathing)
- Čuječe opazovanje(ang. mindful observation)
- Čuječe ozaveščanje (ang. mindful awarness)
- Čuječe poslušanje (ang. mindful listening)
- Čuječi trenutki (ang. mindful immersion)
- Čuječe priznavanje (ang. mindful appreciation)

(povzeto po Six mindfulness exercises you can try today, 2016)

V prispevku so zbrani konkretni primeri različnih vaj čuječnosti, ki jih lahko uporabimo vsak dan v razredu. Namenjene so učencem razredne stopnje, zagotovo pa se med njimi najdejo vaje, ki jih lahko izvajamo tudi odrasli. Vaje za urjenje čuječnosti so nastajale nekaj let. Ob raziskovanju novih pristopov poučevanja v šoli in tega, kako izboljšati počutje otrok, njihovo samopodobo, koncentracijo in razvijanje pozitivnega pogleda na življenje, boste srečali tudi pojem čuječnost. Veščine čuječnosti učencem omogočajo, da znajo izbrati primeren odziv, da izboljšajo svojo sposobnost biti pozoren, se znajo umiriti in odreagirati primerno na situacijo (Rudell Beach, 2014). Vaje so bile preizkušene v razredu med poukom

ter v podaljšanem bivanju z namenom, da pomagajo učencem k boljšemu zaznavanju sedanosti. V pomoč pri izbiri vaj so vam lahko knjige *Čuječnost za ustvarjalnost* (Penman, 2016), *Učite jih sreče* (Sullo, 1996) in *Prvih pet minut* (Peternel, 2005). Morda se ne zavedamo, da veliko vaj o čuječnosti pravzaprav že poučujemo, vendar jih ne dojemamo kot urjenje za boljšo prisotnost sedanjega trenutka.

2 PETDESET VAJ ZA URJENJE ČUJEČNOSTI V RAZREDU

Če želimo ustvariti pozitivno razpoloženje v razredu, je pomembno, da si zagotovimo pozornost učencev takrat, ko se ura začne (Kyriacou, 1997). Koristno je, da razložimo, kaj je namen urjenja čuječnosti in zakaj urimo to spretnost. Sami pa se odločimo, v kateri del učne ure vnesemo vaje iz čuječnosti. Najbolj učinkovito je vključiti vaje pri prvi učni uri, kot uvodno motivacijo, da gredo stran slabe misli in skrbi, ki jih učenci morda prinesejo s seboj v šolo. Zbranih je 50 različnih vaj, ki jih po potrebi prilagajamo glede na počutje učencev in jih lahko izvajamo ob meditacijski glasbi¹.

2.1 Pomembni nasveti za urjenje čuječnosti v razredu

Praden začnemo z urjenjem čuječnosti, je dobro, da upoštevamo nekaj nasvetov. Za začetek je najbolje, da vaje najprej preizkusimo sami. »Težko je učiti balet, če nisi nikoli plesal baleta,« je zapisala Rudell Beach (2014). Čuječnost ima večji učinek, če postane način posameznikovega delovanja oz. način življenja (Černetič, 2005). Najprej najdemo način, kako čuječnost vpeljati v svojo strukturiranost učnih ur. Dobro je, da učencem na enostaven način razložimo, kaj pravzaprav pomeni čuječnost. Rudell Beach (2014) predlaga, da razložimo čuječnost kot vse, kar se dogaja okoli nas v tem trenutku (»točno zdaj«), da gre pravzaprav za poznavanje svojih misli in telesnih občutkov. Pred začetkom vaj izklopite naprave, ki bi vas utegnile zmotiti pri delu. Potrebno se je zavedati, da ne gre za vaje, ki bi nemirne učence spremenila v mirne. Tišina ob izvajanju vaj čuječnosti je le dober stranski učinek, ni pa končni cilj urjenja. Učencem lahko povemo, da smo ob izvajanju vaj tiho zato, da lahko naš notranji glas sliši zunanjo okolico. Če vaje v razredu ne delujejo, če učencem vaje niso zanimive, je bolje, da z njimi prekinemo oziroma se jih lotimo kako drugače. Smo spodbudni in vztrajamo. Učencev ne silimo izven njihove ravni udobja. Z učenci se zabavajmo, naj bo sproščeno in prijetno vzdušje v razredu. Imejmo v mislih, da z vajami pomagamo učencem, da se uspešneje osredotočijo in premagajo stresne situacije (Sturm Niz, 2016).

Ne pozabimo, da je čuječnost spretnost, ki jo je potrebno uriti, zato rezultati niso vidni v trenutku. Urjenje lahko primerjamo z učenjem vožnje kolesa. Ko se otrok nauči vožnje, ne potrebuje več vaj; enako je pri čuječnosti, ki postane naša navada in jo z urjenjem ponotranjimo in postane del življenja.

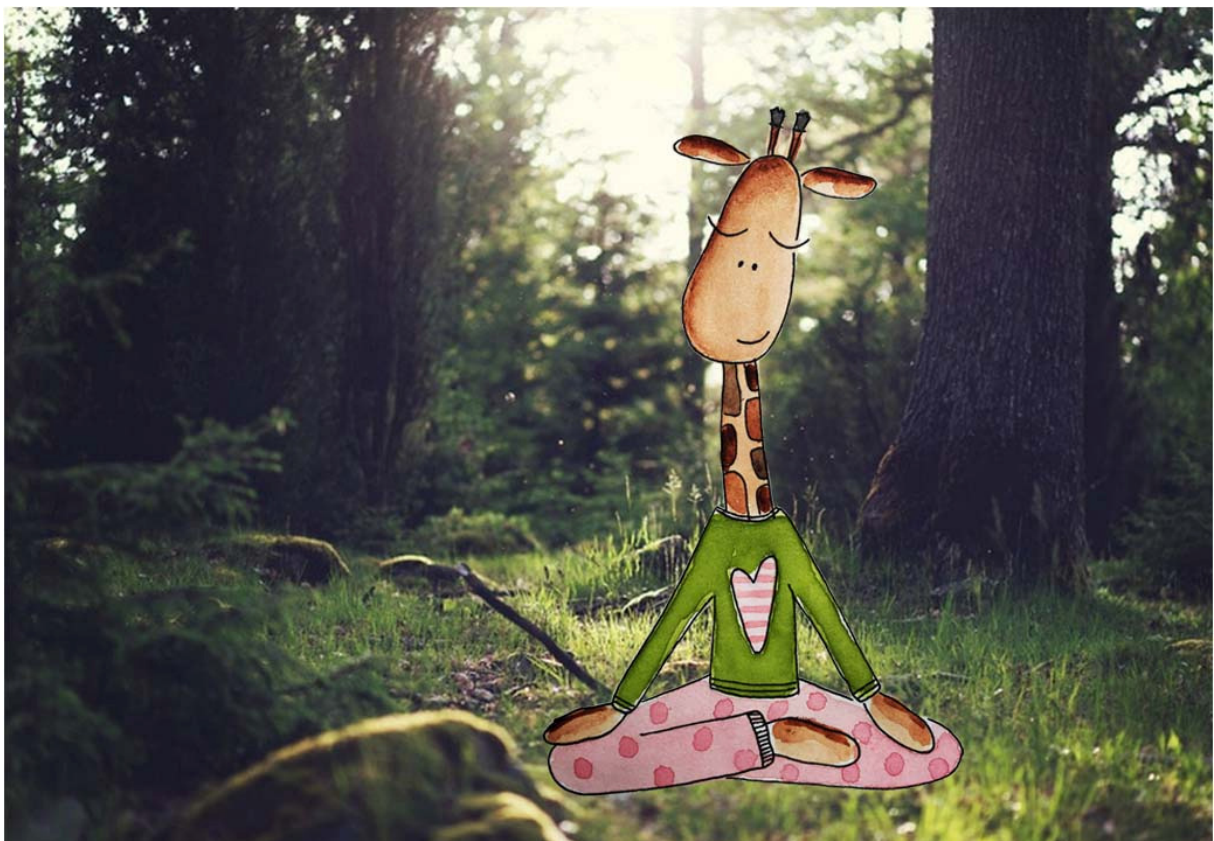
¹S pomočjo spletnega priročnika *Guided meditation scripts* (2008) lahko proučite, katera meditacijska glasba bi bila za vas primernejša. Glasba, ki jo predvajamo, stimulira možgane, vendar naj ne bo preglasna, tako da nas ne bo motila.

2.2 Vaje za urjenje čuječnosti v razredu

DIHALNA VAJA

Vodene dihalne vaje potekajo pred začetkom vsake nadaljnje vaje. Učenci vdihnejo skozi nos (pri tem lahko štejejo v mislih do 3) in izdihnejo skozi usta (preštejejo do 3), učitelj jih vodi in šteje. Najbolje je, če imajo zaprte oči. Če se ob tem počutijo nelagodno, pustimo, da jih imajo raje odprte. Na začetku lahko nekajkrat vadimo samo dihalne vaje ali pa poslušamo meditacijsko glasbo, da učence navadimo na umirjeno dihanje, da njihove misli ne odtavajo drugam in da se osredotočijo zgolj na dihanje. Ko vodimo dihalne vaje, je najbolje, da govorimo zmerno tiho, a razločno, s tem spodbudimo poslušanje in umirimo hrup v ozadju (Kyriacou, 1997).

Penman pravi, da je najbolje sedeti na stolu z ravnim naslonjalom, hrbtenica naj bo od naslonjala oddaljena 2-3 centimetrov. S stopali se dotikamo tal, dlani naj bodo obrnjene navzgor bodisi v naročju bodisi na stegnih. Najboljši je tak položaj, ki povzroča čim manjšo napetost mišic in spodbuja pozorno zavedanje, a umsko sproščenost (Penman, 2016).



VAJA 1

Trajanje aktivnosti:

3 minute

Učni pripomočki:

meditacijska glasba

Učne oblike: frontalno,
delo v učilnici

PISANE ŠTEVILKE

Vodimo dihalne vaje ob meditacijski glasbi. Učenci naj si ob vdihu počasi štejejo do 3 in si v mislih predstavljajo številke v najbolj zanimivih pisanih barvah. Naj bodo številke zanimive oblike in čim bolj pisanih barv. Učenci se osredotočijo na štetje, zato lažje pozabijo na misli, ki bi jim pritavale mimo.



VAJA 2

Trajanje aktivnosti:

7 minut

Učni pripomočki: prazni listki, pisala, kozarček

Učne oblike: frontalno,
delo v učilnici

MISLI V KOZARČKU

Učencem razdelimo listke, na katere zapišejo, kako se počutijo v tem trenutku. Listek zložijo in ga dajo v kozarček. Če so učenci slabše volje, je zelo dobro, da napišejo, kako se počutijo, in s tem morda dajo iz sebe neprijetna čustva.



VAJA 3

Trajanje aktivnosti:

5 minut

Učni pripomočki:

plišaste igrače, blazine

Učne oblike: frontalno,
delo v učilnici

PLIŠASTI PRIJATELJ

Učenci naj ležijo na blazinah na hrbtu. Ob sebi imajo svoje plišaste igrače, katere naj objamejo. Vodimo dihalne vaje. Igračo naj učenci položijo na trebuh in jo dobro opazujejo, kako se ob vdihu igrača dvigne in kako se ob izdihu spusti.



VAJA 4

Trajanje aktivnosti:

3 minute

Učni pripomočki:

meditacijska glasba

Učne oblike: frontalno,
delo v učilnici

STISK

Učenci ob vodenih dihalnih vajah zaprejo oči. Po navodilih stiskajo svoje mišice. Najprej močno stisnejo palec na nogi. Naredimo še nekaj dihalnih vaj, nato stisnejo trebušne mišice. Zatim naredijo pest in na koncu stisnejo oči. Osredotočijo se na stisk in občutek v svojem telesu.



VAJA 5

Trajanje aktivnosti:

7 minut

Učni pripomočki: stol, miza, zvezek in pisalo

Učne oblike: frontalno, delo v učilnici

SLONČEK SIMON

V učilnici, kjer imamo prostor, postavimo stol in mizo, na katero položimo zvezek in pisalo. Z učenci pričnemo set dihalnih vaj. Učencem povemo, da je danes v naših mislih z nami slonček Simon, ki sedi za mizo. Učenci si naj zamislijo, kako izgleda in kaj počne. Za dodatno aktivnost lahko slončka narišejo ali zapišejo, kaj je Simon napisal v zvezek.



VAJA 6

Trajanje aktivnosti:

7 minut

Učni pripomočki: potočni kamen, mehka žoga, pero, kovanec, meditacijska glasba

Učne oblike: frontalno, delo v učilnici

POVEJ MI, KAKŠEN JE OBČUTEK?

Ob meditacijski glasbi vodimo dihalne vaje. Učenci naj sedijo v krogu in imajo zaprte oči. Povemo, da bomo enemu učencu dali v roke predmet, ki ga bo čim bolje opisal, kako ga je občutil. Imamo pripravljenih vsaj 5 predmetov (npr. potočni kamen, mehka žoga, pero, plastična igrača, kovanec).



VAJA 7

Trajanje aktivnosti:

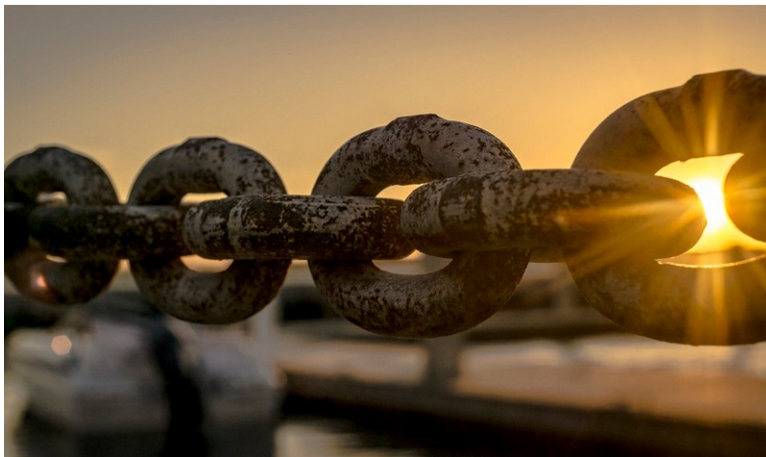
7 minut

Učni pripomočki: prazni lističi, pisala, lepilni trak

Učne oblike: frontalno, delo v učilnici

VERIGA LEPIH MISLI

Vodimo set dihalnih vaj. Učencem razdelimo trakove iz papirja. Nanje pišejo lepe misli. Ko delo končajo, sestavijo dolgo verigo, ki jo obesimo na vrata, steno ali tablo.



VAJA 8

Trajanje aktivnosti:

5 minut

Učni pripomočki: šumeča tabletki, kozarec, voda

Učne oblike: frontalno, delo v učilnici

ŠUMEČA TABLETKA

Učencem pokažemo kozarec z vodo. Spodbudimo jih, da pozorno opazujejo dogajanje. V kozarec spustimo šumečo tabletko. Lahko si izberemo tudi nekaj učencev, ki bi želeli prikazati, kako se je počutila šumeča tabletki v vodi skozi proces raztapljanja.



VAJA 9

Trajanje aktivnosti:

5 minut

Učni pripomočki:

blazine, meditacijska glasba

Učne oblike: frontalno, delo v učilnici

ČOLNIČKI

Učenci naj ležijo na blazinah na hrbtu. Ob meditacijski glasbi (najbolje, da imamo glasbo z zvoki valov) vodimo dihalne vaje. Učenci naj si predstavljajo, da je njihov trebuh razburkano morje. Na sredini trebuščka pluje črtast modro-rdeč čolniček. Naj opazujejo, kako se čolniček ob njihovem dihanju giblje.



VAJA 10

Trajanje aktivnosti:

3 minute

Učni pripomočki:

zvonček

Učne oblike: frontalno, delo v učilnici

ZVONČEK

Z zvončkom pozvonimo. Učence spodbudimo, da pozorno poslušajo zven zvončka. Ko ne slišijo več zvena, naj dvignejo roke v zrak in se osredotočijo na druge zvoke v učilnici. Če nimamo zvončka, je lahko uporabljen tamburin ali pa ton na klavirju.



VAJA 11

Trajanje aktivnosti:

7 minut

Učni pripomočki: pisana škatlica, listki z besedami

Učne oblike: frontalno, delo v učilnici

LISTEK PRESENEČENJA

Ko učenci sedijo za mizo, si iz škatlice izberejo listek. Na listku je napisana beseda, katero lahko pogledajo po enem setu dihalnih vaj. Razmišljajo o besedi. Besede naj bodo pozitivno naravnane in motivacijske (npr.: veselje, sreča, zmorem, prijateljstvo ...).



VAJA 12

Trajanje aktivnosti:

3 minute

Učni pripomočki: /

Učne oblike: frontalno, delo v učilnici

SKUPAJ ZMOREMO VSE

Na tablo napišemo misel ali pa jo povemo med setom dihalnih vaj. Lahko uporabimo misel *Skupaj zmoremo vse* ali pa *Danes je dober dan*. Najprej misel skupaj zašepetamo, potem misel povemo in tretjič jo samo zaploskamo v ritmu. Vaja jih spodbudi, da bolj vedro gledajo na dan in verjamejo, da zmorejo vse, če se potrudijo.



VAJA 13

Trajanje aktivnosti:

4 minute

Učni pripomočki: /

Učne oblike: frontalno,
delo v učilnici

POSKOČNO SRCE

Učenci na vdih počepnejo in z izdihom vstanejo. Tako počnejo pol minute. Nato se usedejo na blazine, zaprejo oči in položijo roko na srce. Spodbudimo jih, da so pozorni na občutek, kako srce bije ob roko.



VAJA 14

Trajanje aktivnosti:

7 minut

Učni pripomočki: pisala
in zvezki

Učne oblike: frontalno,
delo v učilnici

TRI STVARI, KI JIH OBVLADAM

Učenci zapišejo 3 stvari, ki jim gredo dobro od rok. Razmišljajo o svojih spretnostih, ki jih obvladajo. Izdelke razstavimo v razredu.



VAJA 15

Trajanje aktivnosti:

7 minut

Učni pripomočki:

pobarvanke, barvice,
meditacijska glasba

Učne oblike: frontalno,
delo v učilnici

POBARVANKA

Ob barvanju pobarvanke naj se učenci osredotočijo na umirjeno dihanje, naj opazujejo, kako držijo pisalo, kako barvica pušča sled in kakšni zvoki ob tem nastajajo. Ob barvanju predvajamo meditacijsko glasbo in večkrat poudarimo, da naj opazujejo svoje barvanje, da jim misli ne uhajajo drugam.



VAJA 16

Trajanje aktivnosti:

7 minut

Učni pripomočki:

učenčeva fotografija

Učne oblike: frontalno,
delo v učilnici

FOTOGRAFIJA ZA SPOMIN

Učenci prinesejo v šolo svojo fotografijo, ki jim je všeč. Ob fotografijah se pogovorimo o tem, kakšen pomen imajo zanje, naj se spomnijo občutkov in se za hip počutijo, kot da so spet tam. Ob tem jih vodimo, da umirjeno in sproščeno dihajo. Da pa občutke še bolje obudijo, jim lahko predvajamo meditacijsko glasbo, učenci naj se udobno namestijo ter zaprejo oči in potujejo v mislih na kraj fotografiranja.



VAJA 17

Trajanje aktivnosti:

7 minut (ali več)

Učni pripomočki: /

Učne oblike: skupinsko, delo v naravi

SPREHOD MALO DRUGAČE

Ko smo z učenci na sprehodu, se ustavimo in najdemo prostor, kjer bodo učenci lahko prosto hodili. Za nekaj minut v tišini hodijo, pozorno poslušajo zvoke v naravi, tipajo drevesa, travo, tla, opazujejo nebo, čutijo toploto sonca in opazujejo, česar morda prej še niso.



VAJA 18

Trajanje aktivnosti:

3 minute

Učni pripomočki: /

Učne oblike: frontalno, delo v učilnici

DVOJNIK

Učenci naj se razporedijo v dvojice, vstanejo in si stojijo nasproti, iz oči v oči. En učenec iz dvojice naj bo ogledalo drugega učenca, ki posnema vsak njegov gib. Ko se dejavnost začne, vključite mirno glasbo. Takšna aktivnost pomaga zgraditi odnos v dvojici.



VAJA 19

Trajanje aktivnosti:

7 minut

Učni pripomočki:

povečevalno steklo

Učne oblike: skupinsko,
delo v naravi

OPAZUJMO MRAVLJICE

Če smo v naravi, s seboj vzamemo tudi povečevalno steklo. Odmaknemo kakšen kamen in opazujemo mravljice. Učencem je zanimivo, saj so mravlje delavke v skupini, na svojem hrbtu nosijo velika bremena in so zelo organizirane. Pomembno je, da učenci spoštujejo naravo in živa bitja v njej.



VAJA 20

Trajanje aktivnosti:

7 minut

Učni pripomočki:

blazine, meditacijska
glasba

Učne oblike: frontalno,
delo v učilnici

MASAŽA

Učence razdelimo v dvojice, prvi v paru se uleže na trebuh, drugi pa ga masira. Vodimo 3-minutno masažo. Ob masiranju se učenci osredotočijo na sošolčeve gibe, občutke in ne razmišljajo o drugih rečeh. Učenci se nato zamenjajo in ponovijo vajo. Za krajšo aktivnost lahko namesto hrbta masirajo dlani.



VAJA 21

Trajanje aktivnosti:

3 minute

Učni pripomočki:

peresnica, žlica

Učne oblike: frontalno,
delo v učilnici

VSAKODNEVNA OPRAVILA

Vsak dan odpremo vrata, se usedemo na stol, položimo peresnico na mizo, vzamemo v roke svinčnik ali žlico. Vzemite si minuto časa in takšna opravila začutite, razmišljajte o njih, kakšen je občutek, ko primete kljuko, kako se spremenita vonj ali zvok, ko stopite iz učilnice, in se osredotočite na sedanji trenutek.



VAJA 22

Trajanje aktivnosti:

7 minut

Učni pripomočki: krede
in tabla

Učne oblike: frontalno,
delo v učilnici

OBRIS DLANI

Na tablo obrišemo svojo dlan. Brez besed povabimo tudi učence, da tiho hodijo k tabli in rišejo svoje dlani. Ko dlan nariše zadnji učenec, si skupaj ogledamo nastalo tabelsko sliko. Med rokami najdemo prostor in zapišemo: *Skupaj zmoremo vse!*



VAJA 23

Trajanje aktivnosti:

4 minute

Učni pripomočki: /

Učne oblike: frontalno,
delo v učilnici

VSAKODNEVNA OPRAVILA

S kazalcem nekaj napišemo po zraku. Najbolje je zapisati kakšno spodbudno besedo (npr.: veselje, lepe misli, dobra volja, zmorem, zaupam, prijateljstvo). Učenci skušajo ugotoviti, kaj je bilo napisano. Tudi sami ponovijo zapis besede po zraku. Povabimo tudi kakšnega učenca, da se preizkusi. Vnaprej lahko imamo že pripravljene besede na lističih.



VAJA 24

Trajanje aktivnosti:

5 minut

Učni pripomočki: /

Učne oblike: skupinsko,
delo zunaj učilnice

STRIČEK VETRIČEK

Ob vetrovnem dnevu se učenci postavijo v razkorak z rokami in nogami ter se obrnejo proti vetru. Naj opazujejo, kakšen je občutek, kako se njihovi lasje in oblačila premikajo v vetru.



VAJA 25

Trajanje aktivnosti:

4 minute

Učni pripomočki:

meditacijska glasba

Učne oblike: frontalno,
delo v učilnici

DEŽEVEN DAN

Pripravimo meditacijsko glasbo z dežjem. Učenci naprej s prsti nežno tapkajo po glavi. Nato jih vodeno usmerjamo na tapkanje po čelu, ličkih, bradi, ramenih, trebuhu in nogah. Razložimo, da so naši prstki kot rahel dežek, ki pada po našem telesu.



VAJA 26

Trajanje aktivnosti:

2 minuti

Učni pripomočki:

meditacijska glasba

Učne oblike: frontalno,
delo v učilnici

KIPI

Učenci se v ritmu meditacijske glasbe gibljejo po razredu. Ko ustavimo glasbo, učenci postanejo kipi, tudi dih naj se jim ustavi. Pri tem pazimo, da je pavza dolga okoli 3–4 sekunde. Vajo nadaljujemo do dveh minut. Če imate morda težave na koncu dneva pri pospravljanju učilnice, je to odlična vaja, saj učenci uživajo, ko morajo postati kipi. Med pospravljanjem se osredotočijo na glasbo, zato pozabijo, kako jim pospravljanje včasih ni všeč.



VAJA 27

Trajanje aktivnosti:

2 minuti

Učni pripomočki: /

Učne oblike: frontalno,
delo v učilnici

ZAPIRANJE VRAT

Govorimo: »Predstavljaš si, da je tvoja glava hiša in da so tvoje oči in ušesa vrata te hiše. Oči si spočiješ tako, da zapreš vekci in nanju položiš kazalec, ušesa pa tako, da jih pokriješ z dlanjo. Jezik počiva, če je rahlo upognjen proti nebu. Ko zapreš vsa vrata, slišiš svoje dihanje, ki je kot valovanje morja na plaži. Preštej sedem valov in nato počasi umakni roke in odpri oči.« (Peternel, 2005)



VAJA 28

Trajanje aktivnosti:

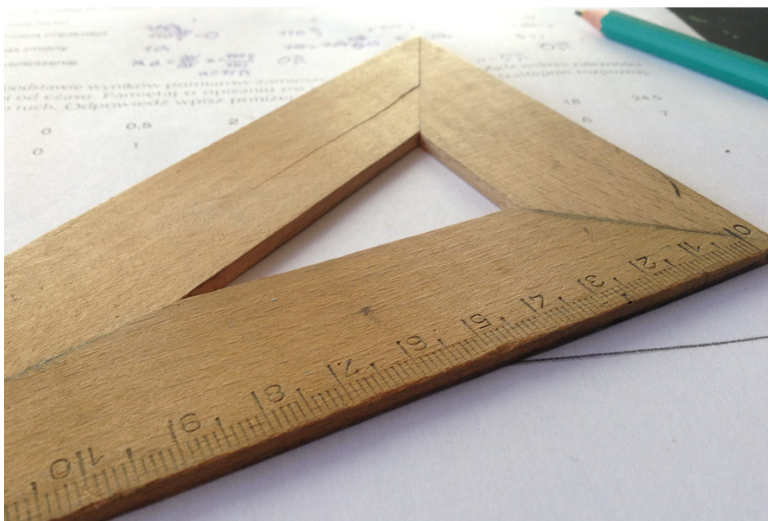
3 minute

Učni pripomočki: goba za tablo,
cvetlični lonec,
šolska torba

Učne oblike: frontalno,
delo v učilnici

OPAZUJEMO

Na mizo postavite predmet iz učilnice (npr.: goba za tablo, cvetlični lonec, kakšno lutko, šolsko torbo ...). Učenci se naj dobro osredotočijo nanj in ga opazujejo eno minuto. Naj gledajo predmet, ki ga vsak dan opazijo, kot da ga vidijo prvič.



VAJA 29

Trajanje aktivnosti:

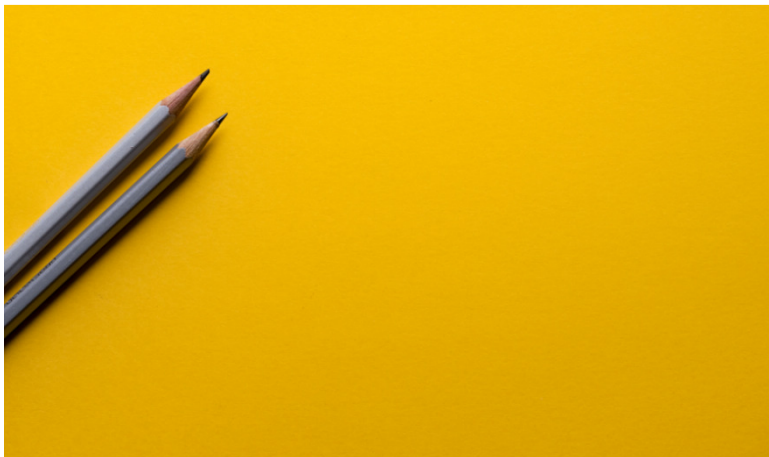
3 minute

Učni pripomočki: rumen plakat

Učne oblike: frontalno, delo v učilnici

RUMEN PLAKAT

Na tablo pritrdite veliko rumen plakat iz papirja. Učence povprašajte, kaj lepega vidijo v rumeni barvi in kako se počutijo, ko mislijo na rumeno barvo.



VAJA 30

Trajanje aktivnosti:

4 minute

Učni pripomočki: /

Učne oblike: frontalno, delo v učilnici

KAKO PA SE DANES POČUTIŠ?

Učencem postavimo tri vprašanja. Najprej jih vprašamo, kakšen dan imajo danes. Naj odgovorijo samo v mislih, ali imajo dober ali slab dan. Nato jih vprašamo še drugo vprašanje, zakaj imajo danes dober oz. slab dan. Pustimo nekaj sekund, da o odgovoru razmislijo. Sledi še zadnje vprašanje, kakšen dan bi radi imeli jutri. Počakamo na misli učencev. Na koncu vsem zaželimo, naj imajo jutri dober dan.



VAJA 31

Trajanje aktivnosti:

4 minute

Učni pripomočki:

bombon

Učne oblike: frontalno,
delo v učilnici

BOMBONČEK

Pri jedi lahko zelo dobro urimo čuječnost. Med učence razdelimo bombone. Najprej naj bombon dobro opazujejo – kakšne barve je, kakšnega vonja, nato pa naj opisujejo, kakšnega okusa je, naj čutijo in razmišljajo o trenutni situaciji.



VAJA 32

Trajanje aktivnosti:

7 minut

Učni pripomočki:

različne fotografije iz
časopisov

Učne oblike: skupinsko
delo v učilnici

POVEZAVE

Vnaprej imamo pripravljene različne fotografije iz časopisov ali revij. Učence razdelimo v skupine po 4. Na mizi imajo pripravljena pisala in papir. Vsaka skupina dobi fotografijo, ki jo pogleda šele, ko jim damo znak. Skupina ima minuto časa, da ob fotografiji napiše, kar se jim utrne. S tem spodbudimo kreativno razmišljanje in povezovanje znanja.



VAJA 33

Trajanje aktivnosti:

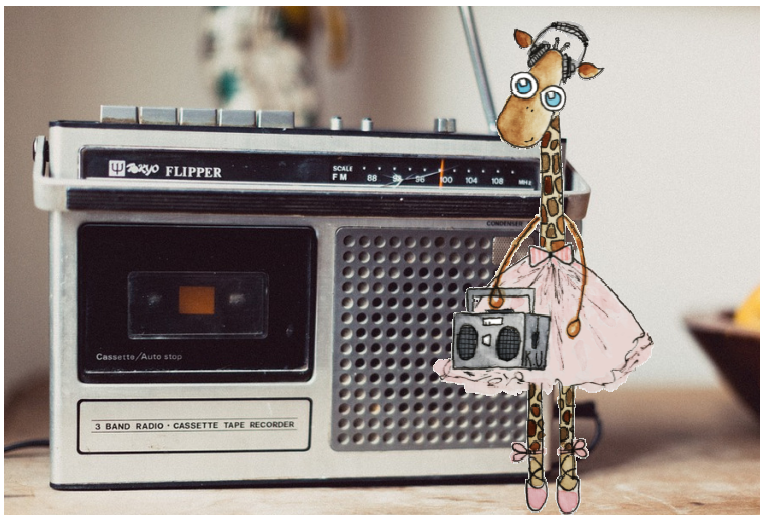
2 minuti

Učni pripomočki: radio

Učne oblike: frontalno,
delo v učilnici

KAJ NAM BOŠ ZAIGRAL, RADIO?

Prižgemo radio. Ni pomembno, kakšen žanr glasbe se vrti v trenutku. Učenci naj poslušajo brez sodbe, da jim nekaj ni všeč.



VAJA 34

Trajanje aktivnosti:

4 minute

Učni pripomočki: lutka

Putka

Učne oblike: frontalno,
delo v učilnici

LUTKA PUTKA

Na mizo postavimo lutko v sedeč položaj. Učenci naj nekaj minut opazujejo, o čem lutka razmišlja. Svoje misli delijo z razredom.



VAJA 35

Trajanje aktivnosti:

4 minute

Učni pripomočki:

meditacijska glasba

Učne oblike: frontalno,
delo v učilnici

PREMIKAJOČA OBLAČILA

Ob meditacijski glasbi učenci stojijo v krogu in ob vdihu dajo roke nad glavo, ob izdihu pa jih spustijo ob telo. Pri tem jih vodimo, da opazujejo, kako se premikajo njihova oblačila in kako se giba njihovo telo.



VAJA 36

Trajanje aktivnosti:

3 minute

Učni pripomočki: /

Učne oblike: frontalno,
delo v učilnici

MOJE TELO

Z učenci nežno in počasi migamo s prsti na roki in počasi dihamo. Vodimo vajo z narekovanjem: »Primi se za glavo. Primi se za nos. To so moja ramena. Tukaj je moje srce.« Pomembno je, da se učenci zavedajo svojega telesa.



VAJA 37

Trajanje aktivnosti:

5 minut

Učni pripomočki: /

Učne oblike: delo v paru,
delo v učilnici

RIŠEMO PO HRBTU

Učenci se razdelijo v pare. Prvi riše s prstom po hrbtu drugega. Ta ugotavlja, kaj mu je sošolec narisal na hrbet. Vlogi nato še zamenjamo.



VAJA 38

Trajanje aktivnosti:

7 minut

Učni pripomočki:

različne kocke za
sestavljanje

Učne oblike: frontalno,
delo v učilnici

SREČA IZ KOCK

V šoli lahko otroci sestavijo iz različnih kock tisto, kar jih osrečuje. Naj razmišljajo o trenutkih, ki jih osrečujejo.



VAJA 39

Trajanje aktivnosti:

7 minut

Učni pripomočki: /

Učne oblike: frontalno,
delo v naravi

OBLAČKI

Ko je zunaj oblačno vreme, pojdite z učenci na svež zrak. Učenci naj se udobno namestijo na odeje in opazujejo oblake: kako se premikajo, kakšne oblike so, ugotavljajo, na kaj jih spominjajo in poslušajo zvoke v naravi. Spodbujamo umirjeno ter sproščeno dihanje.



VAJA 40

Trajanje aktivnosti:

7 minut

Učni pripomočki: milni
mehurčki

Učne oblike: skupinsko,
delo zunaj učilnice

PISANI MEHURČKI

Aktivnost je namenjena zunanji dejavnosti, kjer učenci pihajo milne mehurčke. Naj opazujejo, kako pihnejo v zrak velik milni mehurček, kako ga odnese v zrak, kakšne pisane barve je in kako potuje.



VAJA 41

Trajanje aktivnosti:

5 minut

Učni pripomočki:

vezalke

Učne oblike: frontalno,
delo v učilnici

VEZALKE

Učencem pokažite vezalke. Poveste jim, da so to vezalke, ki pa se ne uporabljajo samo zato, da zavežejo čevlje. Spodbudite jih, da ustvarjalno razmišljajo, kako bi lahko vezalke še uporabili (npr.: ovili bi si jih okrog roke kot zapestnice, lahko oblikujemo obris živali, uporabimo jih kot vrvico za perilo, kot ciljno črto pri igri ...).

Vajo lahko ponovimo z različnimi predmeti (nekaj zamisli: platenka, veja, plastična vrečka, bombažna majica ...).



VAJA 42

Trajanje aktivnosti:

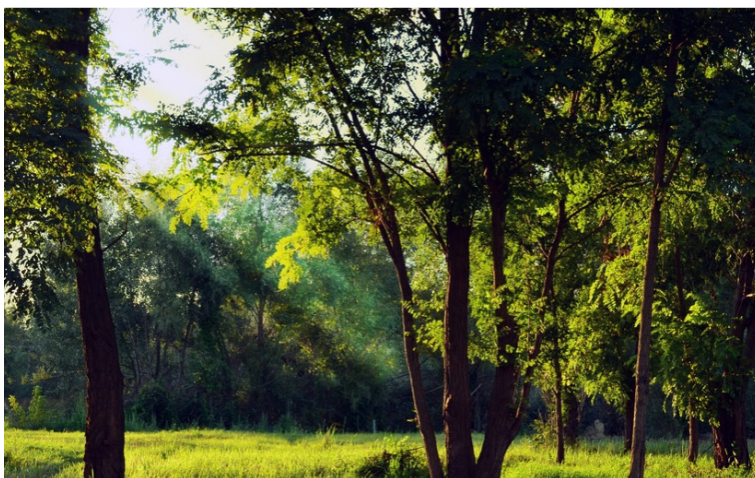
7 minut

Učni pripomočki: /

Učne oblike: skupinsko,
delo zunaj učilnice

SONCE IN SENCA

Na sončen dan odidemo z učenci na sprehod. Pogovorimo se o občutkih, ko smo na soncu. Čez dve minuti se postavimo v senco. Učenci naj opisujejo svoje občutke v senci. Nato naj gredo zopet na sonce in opišejo, če so opazili še kakšno razliko v njihovem počutju.



VAJA 43

Trajanje aktivnosti:

7 minut

Učni pripomočki:

zvezek, pisalo

Učne oblike: frontalno,
delo v učilnici

DRAGI DNEVNIK

Učenci naj napišejo dnevnik današnjega dne: kaj zanimivega so počeli, kaj so se naučili, kakšne volje so in zakaj ter na koncu, za kaj vse so hvaležni.



VAJA 44

Trajanje aktivnosti:

5 minut

Učni pripomočki: tabla
in kreda

Učne oblike: frontalno,
delo v učilnici

DEŽEVEN/SONČEN DAN

Po sredini table narišite navpično črto, na levo stran napišite »deževen dan«, na desno pa »sončen dan«. Počakajte nekaj časa, da si otroci sami ogledajo naslove in da se jim porodijo misli. Enako lahko ponovite vajo tudi s pojmom svetlo/temno ali pa črno/belo.



VAJA 45

Trajanje aktivnosti:

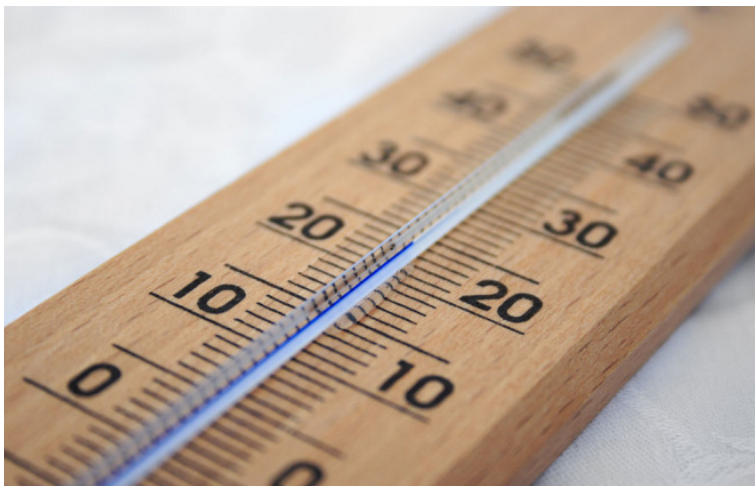
4 minute

Učni pripomočki: /

Učne oblike: frontalno,
delo v učilnici

TOPLO IN HLADNO

Roke učencev počivajo na njihovih stegnih. Počakamo minuto in vodimo dihalne vaje. Sprašujemo po občutku, o toploti. Nato dajo roke na mizo. Po nekaj trenutkih dajo obe roki na prsni koš in čutijo premikanje telesa ob vdihu in izdihu.



VAJA 46

Trajanje aktivnosti:

7 minut

Učni pripomočki: zvezek
ali listek

Učne oblike: frontalno,
delo v učilnici

DANES

Učenci naj napišejo tri lepe stvari, ki so se jim tisti dan zgodile. Lahko jih zapišejo v zvezek, na listek ali pa napišejo vsak eno lepo stvar na tablo.



VAJA 47

Trajanje aktivnosti:

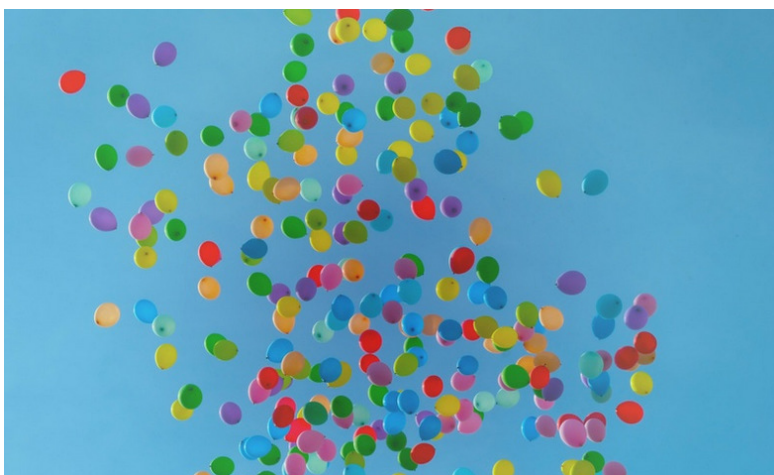
4 minute

Učni pripomočki: /

Učne oblike: frontalno,
delo v učilnici

PISANI BALONI

Vodimo pogovor: »Glejte, visoko nad vami so baloni. O, pogledite, rumen balon se je spustil nad vas, hitro ga z levo roko potisnite nazaj v zrak. Tudi rdeč balon, dajte ga potisniti z desno čim višje. Kakšne barve so še baloni v zraku?« (Peternel, 2005) Spodbudimo, da učenci v mislih razmišljajo o pisanih balonih.



VAJA 48

Trajanje aktivnosti:

6 minut

Učni pripomočki: /

Učne oblike: frontalno,
delo v učilnici

HVALEŽNOST

Učenci napišejo pet stvari, za katere so lahko hvaležni v danem trenutku. S tem spodbudimo, da ne razmišljajo samo o materialnih dobrinah, temveč o svojih občutkih. Razmišljajo o tem, kar že imajo, in ne o tistem, česar nimajo.



VAJA 49

Trajanje aktivnosti:

4 minute

Učni pripomočki:

samolepilni listki, pisana pisala

Učne oblike: frontalno, delo v učilnici

DANES JE ČUDOVIT DAN

Vsak učenec si napiše listek »danes je čudovit dan«, ki si ga prilepi nekam, da ga bo lahko večkrat prebral; morda na peresnico, omarico s potrebščinami, lahko ga odnese domov in si ga postavi kam v svoji sobi. S tem spodbudimo tudi urjenje čuječnosti in razvijanje pozitivne naravnosti v njegovem domačem okolju.



VAJA 50

Trajanje aktivnosti:

5 minut

Pripomočki: /

Organizacija: frontalno, delo v učilnici ali v naravi

SRCE

Učenci s kazalcem rišejo srca po zraku, mizi, po svojih potrebščinah, po sebi in ob tem mislijo na tiste, ki jih imajo radi. Spodbudimo jih, da razmišljajo tudi, zakaj jih imajo radi. Na koncu položimo obe dlani na srce in si povemo, da imamo radi tudi sebe, če smo slučajno pozabili nase.



ZAKLJUČEK

Pomembno je, da se naši učenci v razredu dobro počutijo, da se zavedajo svojih misli in da jih učimo pozitivnega pogleda na življenje. Najbolje je, da vaje najprej sami preizkusite in jih vpelžete v svoje življenje. Tako boste tudi sami bolje razumeli in začutili, kako čuječnost vpliva na naše misli. Morda vseh 50 vaj ne bo delovalo v vašem razredu, zato izberite tiste, ki bodo učence pritegnile in jih motivirale za izvajanje. Predvsem pa vztrajajte, jih med izvajanjem vaj spodbujajte in imejte v mislih, da s tem pomagata učencem, da se bodo bolje počutili v razredu, da bodo krepili svojo samozavest, se naučili odreagirati na situacije, ki jim povzročajo stisko, in da se bodo usmerili pri razumevanju delovanja njihovih misli. V prihodnje bi vaje lahko še razširili, jih podrobneje opisali, dodelali in opremili s slikovnim gradivom. Zanimivo bi bilo razmisliti o predmetu, ki bi v šolah učil čuječnost. Zaenkrat je od vas odvisno, koliko čuječnosti boste vnesli v vaše izobraževanje. Dovolj je samo nekaj minut vsak dan, da si vzamemo za pomiritev in trezno razmislimo, kako odreagirati, osredotočimo se na stvari, ki so nam pomembne v življenju, in razmišljamo o dobrem in pozitivnem. Izkoristite vsak dan in počnite tisto, kar vas osrečuje. Naj čuječnost postane vaš način življenja.

VIRI IN LITERATURA

- Burke, A. (2013). *Mindfulness in Education, Learning from the Inside Out*. Videoposnetek pridobljen s <https://www.youtube.com/watch?v=2i2B44sLVCM>
- Burnett, R. (2013). *Mindfulness in Schools*. Videoposnetek pridobljen s https://www.youtube.com/watch?v=6mlk6xD_xAQ
- Černetič, M. (2005). *Biti tukaj in zdaj: Čuječnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja*. Psihološka obzorja, 14(2): 73–92.
- Černetič, M. (2011). *Nepresojajoče zavedanje in psihoterapija*. Kairos, 5(3–4): 37–48.
- Guided Meditation Scripts*, Inner health studio. (2008). Pridobljeno s <http://www.innerhealthstudio.com/meditation-scripts.html>
- Harris, A. (2016). *Mindfulness for children*. Pridobljeno s <http://annakaharris.com/mindfulness-for-children/>
- James, A. (2016). *Three Fun Mindfulness Exercises for Kids*. Pridobljeno s <http://www.pocketmindfulness.com/mindfulness-exercises-for-kids/>
- James, A. (2016). *Six Mindfulness Exercises You Can Try Today*. Pridobljeno s <http://www.pocketmindfulness.com/6-mindfulness-exercises-you-can-try-today/>
- Kabat-Zinn, J. (2012) *Mindfulness for beginners* (kindle edition). Canada, Sounds True.
- Kyriacou, C. (1997). *Vse učiteljeve spretnosti*. Radovljica: Regionalno izobraževalni center.
- Mindfulness with Jon Kabat-Zinn*. (2007). Videoposnetek pridobljen s https://www.youtube.com/watch?v=3nwwKbM_vJc
- Mindful teachers – Advice on teaching mindfulness*. (2012) Pridobljeno s <http://www.mindfulteachers.org/p/free-resources-and-lesson-plans.html>
- Nadčutne zaznave – vaje*, Center Velosimed. (2010). Pridobljeno s <http://velosimed.com/zanimivo.php?pid=3&subpid=17>
- Rebula, A. (2011). *Čuječe življenje ali mindfulness*. Pridobljeno s <http://www.alenkarebula.com/alenkadrupal/node/316>
- Rossi, A. M. (2015). *Why Aren't We Teaching You Mindfulness*. Videoposnetek pridobljen s <https://www.youtube.com/watch?v=-yJPcdiLEkl>
- Penman, D. (2016). *Čuječnost za ustvarjalnost*. Tržič: Učila international.
- Peternel, S. (2005). *Prvih pet minut*. Educa, Melior.

Roman, K. (2015). *Seven fun ways to teach your kids mindfulness*. Pridobljeno s <http://www.mindbodygreen.com/0-18136/7-fun-ways-to-teach-your-kids-mindfulness.html>

Rudell Beach, S. (2016). *Eight Ways to Teach Mindfulness to Kids*. Pridobljeno s

Siegel, R. (2015). *The Science of Mindfulness*. Videoposnetek pridobljen s https://www.youtube.com/watch?v=aPIG_w40qOE

Six Ways To Teach Mindfulness To Children – Mrs. Mindfulness. (2014). Pridobljeno s <http://mrsmindfulness.com/how-to-teach-mindfulness-to-children/>

Sullo, A. (1996). *Učite jih sreče*. Radovljica: Regionalni izobraževalni center.

Sturm Niz, E. (2016). *Why and how to teach kids mindfulness*. Pridobljeno s <http://www.parents.com/health/healthy-happy-kids/why-and-how-to-teach-kids-mindfulness/>

KRATKA PREDSTAVITEV AVTORJA

Klaudija Košenina je učiteljica razrednega pouka. Poučuje na Osnovni šoli Primoža Trubarja Laško. Pravi, da ima v življenju veliko srečo, saj opravlja poklic, ki jo osrečuje in izpopolnjuje. Zaveda se, kako pomembno vlogo imajo učitelji v življenju učencev. Veliko ji pomeni, da se z učenci dobro razume predvsem pa, da se v učilnici vsi dobro počutijo. Velik poudarek daje na pozitivno naravnost, rada ima vsa področja ustvarjanja ter kreativnega razmišljanja, ukvarja pa se z risanjem ilustracij, s katerimi je obogatila tudi priročnik 50 vaj za urjenje čuječnosti v razredu. Njen namen je spodbuditi in motivirati učitelje, da preizkušajo in učijo čuječnost v šolah, saj s tem veliko pripomorejo k boljšemu in srečnejšemu življenju.

