

# ČUJEČNOST ZA ZAČETNIKE

Čuječnost pomeni, da smo pozorni na to, kar se dogaja v sedanjem trenutku. V današnjem svetu se vse dogaja tako hitro, da je to poseben izziv. Pogosto gremo skozi življenje, brez da bi bili v polnosti pozorni na to, kaj se dogaja okoli nas. Zmotijo nas pretekli dogodki, skrbi nas, kaj bo jutri in tako nismo pozorni na TUKAJ in ZDAJ. To se dogaja tako odraslim kot otrokom.

Raziskave kažejo, da čuječnost ugodno vpliva na naše možgane, še posebej na razvijajoče se možgane otrok in izboljšuje vedenje. Z redno vadbo čuječnosti se poveča naša pozornost, postanemo bolj duševno zdravi in odporni proti stresu. Šole, ki otroke učijo čuječnosti, poročajo o manj disciplinskih težavah in večji motivaciji učencev.

Obstaja veliko različnih načinov za učenje čuječnosti. A vaje imajo učinek le, če jih redno izvajate.

Sedaj vam bomo predstavili 10 različnih načinov za razvijanje čuječnosti. **Vaša naloga je, da izmed predlaganih izberete vsaj 3 in jih izvedete po navodilih.**

**\*/\*\*/\*\*** Naloge, označene z zvezdicami, so dodatno delo, ki ga narediš po izbiri.

DODATNO DELO:

**\*\*** Izberite si vajo, ki jo boste izvajali ves teden, vsak dan.

**\*\*\*** Povejte, katere vaje ste izbrali, kako ste se počutili med izvajanjem vaj in odgovor napišite na: \_\_\_\_\_

HOJA PO TANKEM LEDU

S to vajo postanemo bolj pozorni na naše telo in njegove gibe. Predstavljaš si, da hodiš po tankem ledu. Gibati se je potrebno počasi in previdno, da se led ne zlomi. Med gibanjem lahko naletiš na različne ovire. Previdno jih prestopi. Pazi, da se led ne zlomi in da ne padeš v mrzlo vodo. Po ledu hodi 3 minute.



#### DNEVNIK DEJAVNOSTI:

Napiši, kaj si počel/a danes zjutraj. Poskusi se spomniti čim več podrobnosti. Kako je bilo, ko si vstal/a? Kaj si jedel/a za zajtrk? Kako je dišalo? Ali si se s kom pogovarjal/a? Si slišal/a kakšne zvoke? Kako si se počutil/a?

S ponavljanjem te vaje razvijamo svojo sposobnost opazovanja sebe in okolice, postajamo vedno bolj pozorni na to, kar se dogaja okoli nas. S tem treniramo svojo pozornost.

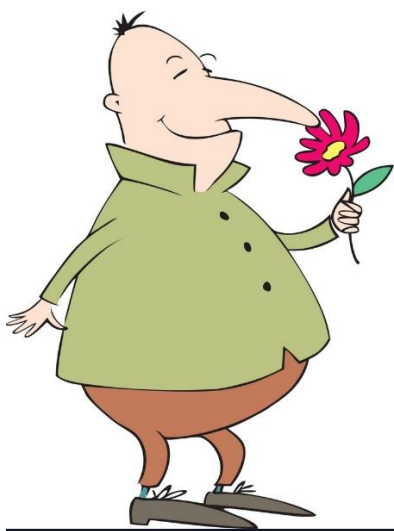


## NARIŠI PREDMET

Poišči običajen predmet. Drži ga v svoji roki nekaj časa in ga opazuj. Tudi če ta predmet poznaš, ga boš s tem, ko ga boš opazoval/a, videla malo drugače ali dobil/a drugačno perspektivi o njem. Nato ta predmet nariši. Vzemi si čas, nariši podrobnosti. To ni likovno tekomovanje. Nariši, kot znaš. Pomembno je, da se osredotočiš le na risanje.

## POVONJAJ ROŽO

Če nimaš rože, povonjaj nekaj, kar diši. Lahko povonjaš vrečko čaja, kakšno sadje, milo ali šampon. To narediš tako, da zapreš oči in se osredotočiš na vonj. Nekaj minut v miru vonjaj izbrani vonj in se osredotoči nanj. Kakšen je ta vonj? Kaj misliš o tem vonju?



## ŠTEJ VDIHE IN IZDIHE

Posvečanje pozornosti našemu dihanju je odličen način, da utišamo um in se pomirimo. Zaprite oči in štejte vdihe in izdihe: 1, ko vdihnemo, 2, ko izdihnemo. Vdihnemo skozi nos, izdihnemo skozi usta. Tako vztrajamo 5 min. Pozorni smo na to, kar se dogaja v našem telesu, ko dihamo. Če začnemo vmes razmišljati o drugih stvareh, se vrnimo na štetje vdihov in izdihov.



## OHLADI PICO.

To je dihalna vaja, ki nam bo pomagala, da se bomo bolj zavedali svojih občutkov. Dihamo skozi nos, kot bi hoteli povohati pico. Izdihnemo skozi usta, kot bi hoteli vroč kos pice ohladiti. Pomembno je, da to vajo delamo tudi, ko smo mirni. Ko se razjezimo, si lahko rečemo (ali pa nam rečejo starši ali učiteljica): "Ohladi pico." Z dihanjem se bomo umirili in odgnali tesnobo.

\*Pico lahko kasneje tudi zares speč eš. Naj ti pomagajo starši.

## SLEPI TEST OKUSOV

Pogosto nismo dovolj pozorni na okuse. Pomočnika prosijo, da ti zaveže oči in pripravi majhne grizljave hrane (sadje, kruh, sir, začimbe, zelenjava, kaj sladkega...). Vsak košček valjaj v ustih približno eno minuto in poskusi ugotoviti, kaj imaš v ustih. Potem se s pomočnikom zamenjata.



## OKUSI VEČ

Vzemi košček hrane (npr. rozino ali drugo suho ali sveže sadje, kakšen kos zelenjave, bonbon ipd.) Košček hrane najprej kakšno minuto opazuj. Kakšne barve je, kakšne oblike, kakšne teksture, ali diši, je trd, mehek.. Nato daj opazovani košček v usta, a ga ne začni takoj žvečiti. Opazuj, kakšnega okusa je in kako ga čutiš v ustih. Mogoče boš okusil/a okuse ali teksturo, ki jih prej nikoli nisi opazil/a.

## PROGRESIVNA MIŠIČ NA RELAKSACIJA

V bistvu gre za to, da se naučimo posvečati pozornost mišicam v različnih delih telesa, da jih sprostimo, tudi če sploh nismo opazili, da so napete.

Uležemo se na tla. Eno za drugo napnemo mišice v različnih delih telesa, začnite pri mišicah stopala, nato nadaljujte pri mečih, sledijo mišice stegen in potujete naprej po telesu v medenco in stisnite mišice v zadnjici, hrbtu, vratu, rokah. Ob vdihu močno stisnete mišice,

ob močnem izdihu jih popolnoma sprostite.

\*Če želite res začuti vsako mišico v svojem telesu, si pomagajte s tem posnetkom:

<https://www.youtube.com/watch?v=n5G3pCxVdl0>



## POSLUŠAJ ZVONEC

Če nimaš zvonca, uporabi zvonec na kolesu, na spletu poišči aplikacijo, ki zveni kot pravi zvonec ali pa vzemi stekleni kozarec in žlico. Pomočnik zazvoni z zvoncem, ti pa poslušaj. Nato zapreš oči in si pozoren, ali zvok bolje slišiš kot prej pri odprtih očeh. Nato sediš na stolu z zaprtimi očmi in šteješ, kolikokrat bo pomočnik zazvonil z zvoncem. Zvoni naj z vmesnimi naključnimi dolgimi premori vsaj tri minute. Nato se s pomočnikom zamenjata. Z rednim izvajanjem te vaje krepimo svojo pozornost in se zblížujemo s tišino.

