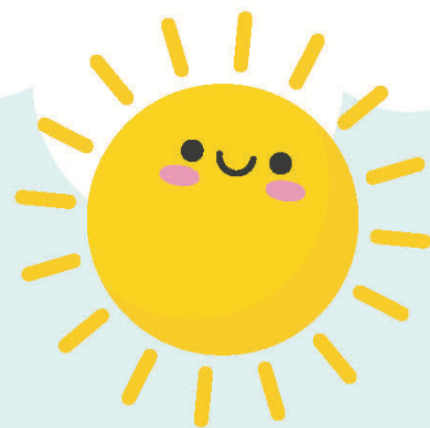




## **09** Audio vežba: Prva pomoć za neprijatna osećanja

Mindfulness vežbe za decu

*By Vesna Laković van Kempen*



# Prva pomoć za neprijatna osećanja

## 5-12 godina

**U ovoj vežbi deca uče da se usmeravaju na svoja osećanja i da primećuju kako se osećaju i da je skroz u redu ako su tužni, ljuti, uplašeni iako ova osećanja nekada mogu da budu velikog intenziteta...i da sa saosećajnom pažnjom mogu bolje da prepoznaju i prihvate ova osećanja.**

Ovu vežbu ne morate raditi svakodnevno ali bilo bi dobro da je radite sa vremena na vreme da bi deca učila da uočavaju svoja osećanja i prihvataju ih sa saosećajnom pažnjom bez potrebe da ih potisnu ili budu ponesena od strane njih. Možete je čak i uraditi kada se deca ne suočavaju sa nečim što je za njih neprijatno, čisto da vidite kako dete reaguje na vežbu i možda sledeći put kada se suoči sa izazovnom situacijom samostalno iskaže potrebu da želi da radi ovu vežbu.

