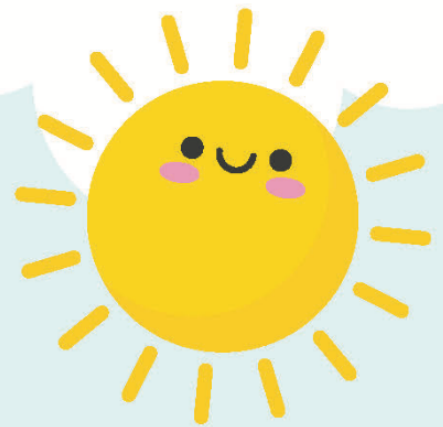




06 Vežba: Pažnja i koncentracija – treniramo naš mišić pažnje

Mindfulness vežbe za decu

By Vesna Laković van Kempen



Pažnja i koncentracija

Treniramo naš mišić pažnje 8-12 godina

Kada sa decom radimo vežbe ovog tipa, važno je da naglasimo da treniramo našu pažnju a da cilj nije takmičenje, već treniranje mišića naše pažnje da budemo više skoncentrisani i da bismo imali bolju memoriju i primećujemo šta se dešava ovde i sada. Takođe usmeriti razgovor ka tome kako pamtimo ako smo smireniji i opušteniji a kako kada smo nervozni i pod tenzijom.

Ova vežba se sastoji iz 2 faze najpre odabrati između 5-10 predmeta (ključevi, olovka, čaša, spajalica...) i staviti ih na tacnu i izneti ispred dece, damo deci 15 sekundi da pokušaju da zapamte što više predmeta sa tacne i zatim im damo papire da zapišu šta su videla (20 sekundi).

Sada nam fokus nije na pitanjima vezanim za to šta su pogodila i zapisala već:

- Šta se dešavalo u telu tokom vežbe?
- Da li ste bili nervozni ili je postojalo neko drugo osećanje?
- Da li ste primetili neke misli, koje npr.?

1.

U drugoj fazi objasnimo deci kako možemo mnogo lakše da pamtimo ukoliko npr. uradimo kratku vežbicu usmeravanja pažnje na disanje koja nam može pomoći da umirimo naš um, kada nam je um smireniji onda možemo bolje i lakše da pamtimo.

U ovoj vežbi usmeravamo se na svaki naš udah i izdah i možemo dati deci instrukciju da naprave i par dubljih udaha i izdaha.

2.

Sada ponovimo prvu fazu vežbe sa istim instrukcijama i razgovaramo sa decom da li su postojale razlike između prvog i drugog dela vežbe, šta su primećivala, koja osećanja su bila prisutna, koje misli...



Ovu vežbu iz nedelje u nedelju možete ponavljati povećavajući broj predmeta na tacni.