



04 Vežba: Slušamo a ne razmišljamo

Mindfulness vežbe za decu

By Vesna Laković van Kempen



Slušamo a ne razmišljamo

uzrast 5-12 godina

Deca mogu da rade ovu vežbu samostalno ili u grupi. Sedimo mirno zatvorenih očiju sa ušima spremnim da slušaju. Preporuka je da se ova vežba radi napolju u prirodi ako ste u mogućnosti.

Instrukcije su vrlo jednostavne,
kažemo deci da se usmeravaju na sve zvukove koje mogu da čuju:

- Levo od sebe
- Desno od sebe
- Iza sebe
- Ispred sebe
- U daljini

Nakon čega sledi razgovor: Koje zvukove možemo da čujemo kada samo slušamo bez razmišljanja da li nam je taj zvuk prijatan, glasan, ružan, bučan...? Možemo kasnije dopuniti ovu vežbu sa crtanjem zvukova koje smo čuli, šta mislimo kako ovu zvukovi izgledaju kada se nacrtaju? Kojih su boja ili oblika?

Super ideja

Deci može biti zanimljivo ako napravimo zadatak ili tajnu misiju da treba da se umirimo kako bi što više stvari mogli da čujemo oko nas. Cilj nije da se takmičimo ko je čuo više zvukova (iako će i to deci verovatno biti zanimljivo) već da razvijamo našu svesnu pažnju i budemo radoznali o svetu zvukova koji se nalazi oko nas.

Usmeravanje pažnje na zvukove u napetim situacijama može da nas umiri i uzemlji, te je značajno provući kroz priču sa decom da npr. kada su uznemirena ili tužna uvek mogu na par trenutaka da zatvore oči i samo slušaju zvukove koji se nalaze oko njih.



Slušamo a ne razmišljamo

uzrast 5-12 godina

