



05 Vežba: Vremenska prognoza

Mindfulness vežbe za decu

By Vesna Laković van Kempen



Vremenska prognoza

uzrast 5–12 godina

Sa decom možete raditi vežbu: „Vremenska prognoza“, na početku dana možete pitati decu da izaberu nalepnicu koja će označati kako se trenutno osećaju unutra u sebi-kišovito, sunčano, oblačno i mogu je zalepiti u svoju svesku-dnevnik...na kraju dana možete ponoviti ovu vežbu. Interesantno je uporediti da li su crteži isti na početku i na kraju dana.

U ovoj vežbi deca upoređuju svoja osećanja sa vremenom napolju. Cilj vremenske prognoze je da deca uvide da se njihova raspoloženja stalno menjaju baš kao i vreme napolju i da je skroz u redu da je nekada kišovito i oblačno jer će posle sijati sunce, baš kao kada su tužni ili uplašeni nakon toga će opet ponovo biti srećni. Nema potrebe da uvek znamo razlog zašto su određena osećanja i raspoloženja tu, jednostavno ih prihvatamo takva kakva su u trenutku, kao i vreme napolju.

Napomena

Važno je da i vi govorite o svojim osećanjima sa decom da bi i ona naučila da ih izražavaju, prepoznaju i prihvataju.

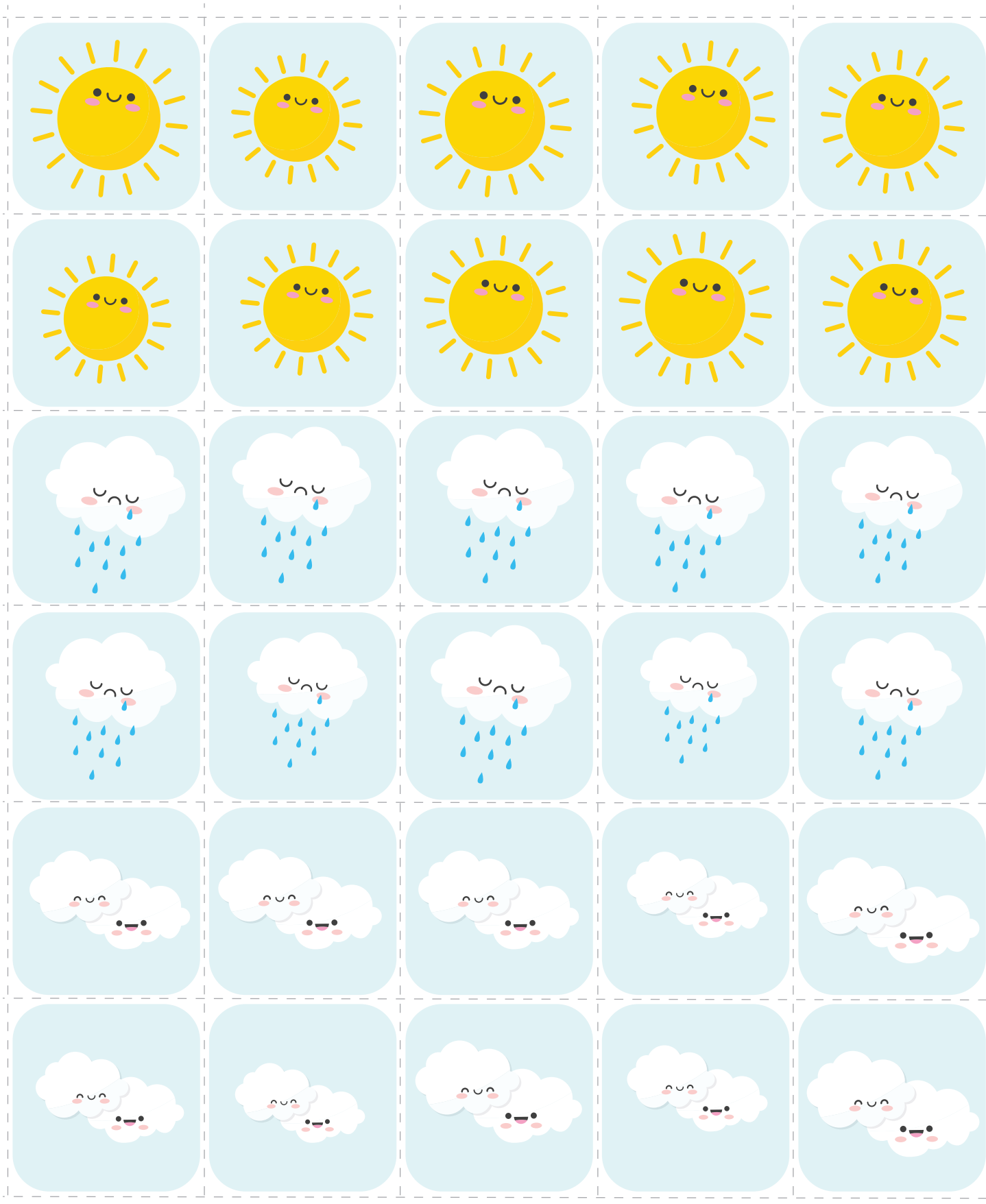
Razgovor o osećanjima i prepoznavanje gde se osećanja nalaze u našem telu i ostajanje sa određenom emocijom i usmeravanjem prijateljske pažnje na tu emociju iako je neprijatna je veliki izazov i za nas odrasle, tako da budite strpljivi, saosećajni i sa decom kada se bavite temom osećanja.

Pitanja su brojna koja možete iskoristiti u razgovoru u cilju refl eksije, introspekcije i učenja dece da posmatraju svoj unutrašnji svet emocija.



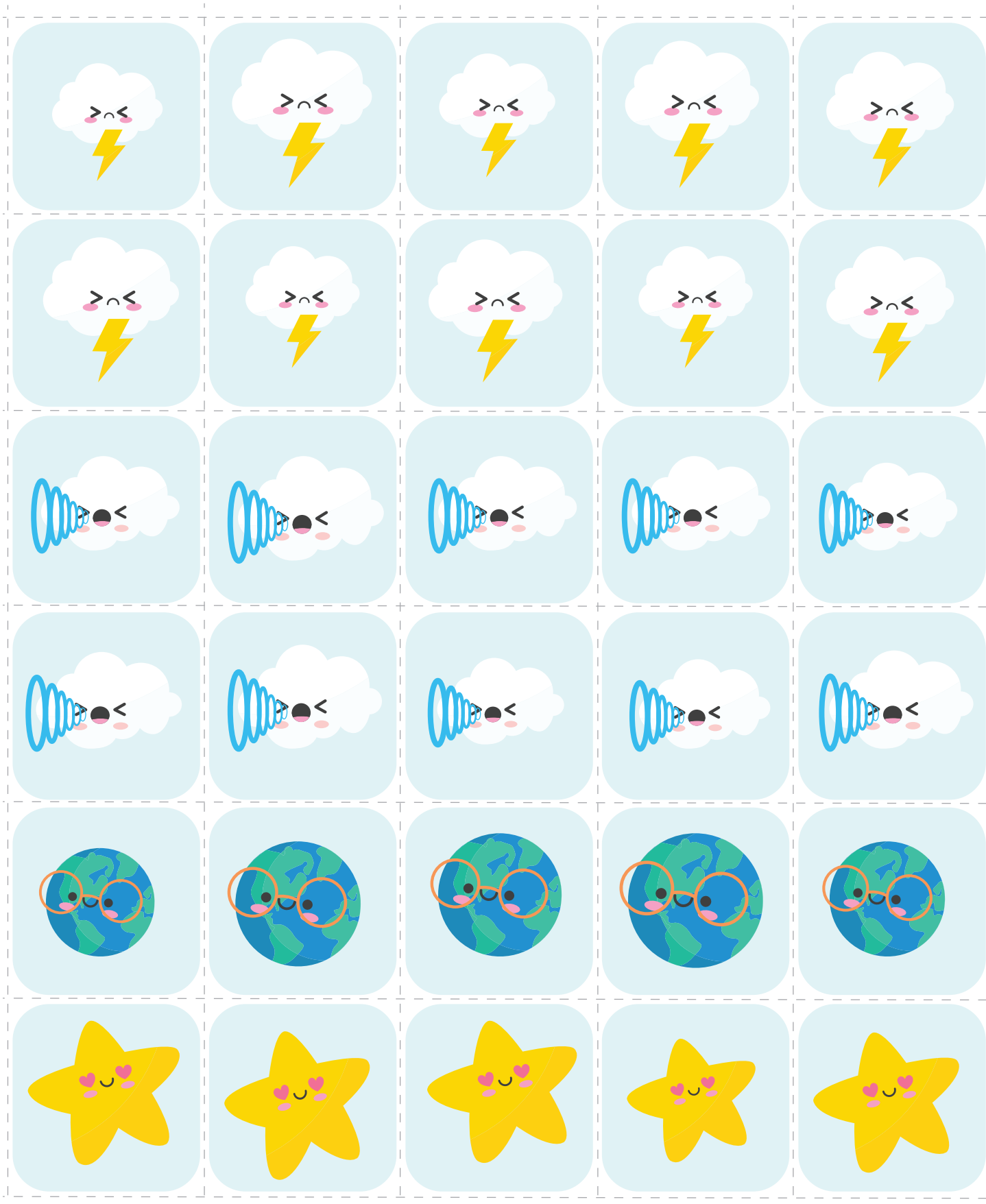
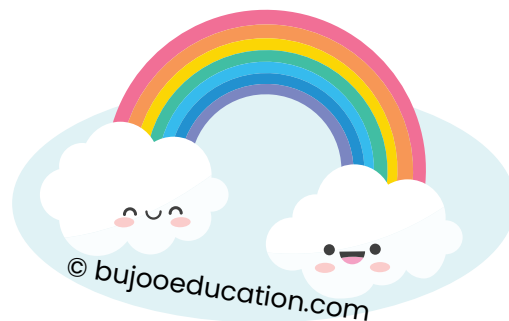
Vremenska prognoza

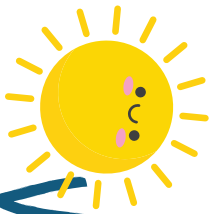
uzrast 5-12 godina



Vremenska prognoza

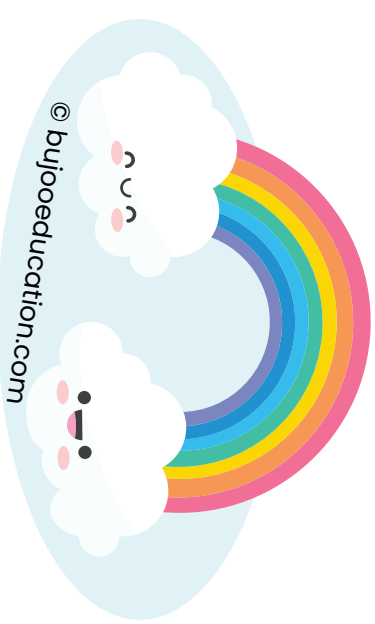
uzrast 5-12 godina





Vremenska prognoza

uzrast 5-12 godina



Ponedjeljak

Utorak

Sreda

Četvrtak

Petak

Subota

Nedjelja

jutro

jutro

jutro

jutro

jutro

jutro

jutro

veče

veče

veče

veče

veče

veče

veče