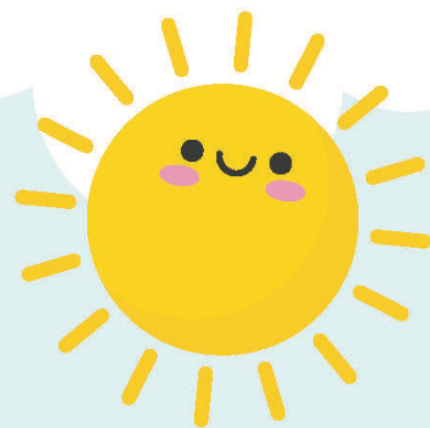




07 Vežba u parovima – svesno posmatranje

Mindfulness vežbe za decu

By Vesna Laković van Kempen



Vežba u parovima - svesno posmatranje

Treniramo naš mišić pažnje 5-7 godina

Ova vežba se može raditi na početku programa i korisna je i za međusobno upoznavanje dece kao i zblizavanje.

Kažemo deci da sednu zajedno u parovima jedno naspram drugog, dobro je raditi ovu vežbu npr. sa decom koja se možda ne poznaju dobro ili se inače u grupi baš i ne druže. Damo deci otprilike jedan minut da dobro posmatraju jedni druge od glave do pete: boju očiju, kosu, boju odeće, čarapa, cipela itd.

Zatim kažemo deci da okrenu leđa jedno drugom i damo im papir i olovke da odgovore na pitanja vezano za boju kose, očiju, lice, odeću, cipele... Cilj je da probaju da svesno gledaju jedni druge i zaista primete što više detalja.

Mlađim uzrastima možemo dati da nacrtaju jedni druge.

