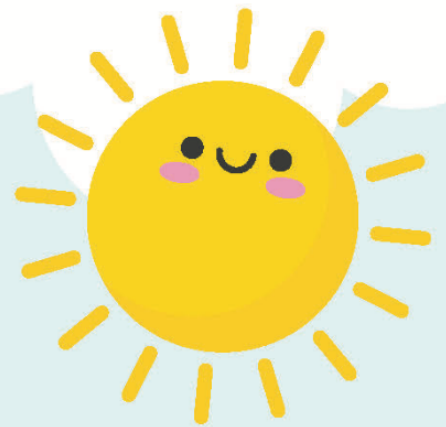




03 Kako deca rade vežbe svesne pažnje?

Mindfulness vežbe za decu

By Vesna Laković van Kempen



Kako deca rade vežbe svesne pažnje?

1. Kada budete puštali deci mp3 verzije vežbi svesne pažnje, deca sede na zemlji (u turskom sedu) ili na stolici (leđa uspravna, oba stopala na zemlji, ruke opuštene položene u krilu) a oči mogu držati blago zatvorenim ili poluzatvorenim (ili usmeravanjem pogleda na dole ako im ne prija da ih drže zatvoreno)
2. Vežbe se rade u tišini, deca će verovatno u početku imati želju da prokomentarišu nešto, da se smeju i to je skroz u redu, jer nisu naučena da rade ovu vrstu vežbi, vremenom će se navici na činjenicu da ove vežbe u stvari imaju za cilj da se oni umire, opuste i ne pričaju.
3. Neka deca odmah zavole ove vežbe, a kod neke postoji opiranje i smatraju ih cudnim ili dosadnim. Nemojte se opterećivati ukoliko ne žele da vežbaju u početku ili ne sede na "pravilan" način, neka ovo iskustvo bude opušteno i zabavno, ako dece ne žele da rade, odložite vežbanje za neki drugi
4. Budite strpljivi i ne usmeravajte se samo na rezultate, ovaj tip vežbanja zahteva strpljenje i vreme kao i učenje instrumenta ili stranog jezika. Pokažite da cenite to što dete vežba, ohrabrite ga i podržite u tome.
5. Ono što je jako važno jeste da radite vežbe pažnje zajedno sa decom, razgovor o njihovom iskustvu nakon vežbanja je važan aspekt jer možete pomoći deci da osveste šta se dešava u njima i kakvo je njihovo iskustvo a to će im biti mnogo lakše ako i vi podelite vaše iskustvo i kažete kako je vama prijala određena vežba, šta vam je bilo teško, šta lako, kako ste savladali problem sa koncentracijom ili šta vam je pomoglo da se fokusirate...
6. Kada razgovarate o tome kako su deca doživela vežbu, nema tačnih i netačnih odgovora, svako iskustvo je individualno i jedinstveno. Deca uglavnom vole da pričaju o tome šta su doživela, primetila, osetila ali ukoliko to ne žele da podele, i to je u redu.