|  |
| --- |
| *Timski pristop pri spodbujanju sodelovalnega učenja in vrstniške učne pomoči* *ŠIPK projekt, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta* |
| **VAJE ČUJEČNOSTI** |
| **Za učence od 1. do 5. razreda:** **VAJA POZORNEGA (ČUJEČEGA) DIHANJA**1. Usedi se z zravnanim hrbtom in s sproščenimi rameni.
2. Za začetek globoko vdihni skozi nos in izdihni skozi usta, po želji lahko zapreš oči.
3. Opazuj svoje dihanje, a ga ne spreminjaj.
4. Opazuj, kako zrak, ki ga vdihneš, potuje v tvoja pljuča in ven iz njih.
5. Če vmes pomisliš na druge stvari, jih z izdihom odženi stran in nadaljuj z opazovanjem dihanja.
6. Ko si umirjen in pripravljen, počasi odpri oči in se z mislimi vrni v prostor, v katerem si.

IDEJA: To vajo lahko izvajaš tudi leže z najljubšo plišasto igračo na trebuhu. Opazuj, kako se med dihanjem dviga in spušča. Dihaš lahko tudi to, da ob izdihu oponašaš zvok živali (bzzzzzz kot čebela, sksksksksk kot kača ali pa zarjoveš kot lev). **VAJA POZORNEGA (ČUJEČEGA) GIBANJA**1. Stoj na tleh, zapri oči, roke daj ob telo.
2. Počasi dvigni roke in začutil boš, kako se mišice napnejo. Misli na svoje močne mišice.
3. Počasi dviguj roke proti nebu in bodi pozoren na to, katere mišice so napete.
4. Počasi spuščaj roke, tako da narediš črko T. Kako občutiš konice prstov?
5. Počasi spuščaj roke ob trup.

1. 2x mirno vdihni skozi nos in izdihni skozi usta.
2. Počasi se spusti v predklon. V tej drži ostani nekaj časa. Osredotoči se na občutke v nogah, hrbtenici, vratu, glavi in rokah.
3. Počasi se vrni v osnovno, stoječo držo.

1. Ko si pripravljen, počasi odpri oči in se tudi z mislimi počasi vrni v prostor, v katerem si.

 **Za učence od 6. do 9. razreda****VAJA POZORNEGA (ČUJEČEGA) DIHANJA**1. Usedi se z zravnanim hrbtom, s sproščenimi rameni.
2. Za začetek globoko vdihni skozi nos in izdihni skozi usta, po želji lahko zapreš oči.
3. Opazuj svoje dihanje, ob tem pa ne spreminjaj hitrosti in globine svojega dihanja (le opazuj kako zrak, ki ga vdihneš potuje v tvoja pljuča in ven).
4. V primeru, da se ti med opazovanjem dihanja vsiljujejo misli in te skušajo odvrniti od opazovanja dihanja, se jih zavedaj, vendar svojo pozornost preusmeri nazaj na opazovanje dihanja.
5. Ko si pripravljen, počasi odpri oči in se tudi z mislimi počasi vrni v prostor, v katerem si.

Ideja za drugačno izvedbo vaje: To vajo lahko izvajaš tudi tako, da ležiš in si dlani položiš na trebuh. Opazuj, kako se tvoji dlani z vsakim vdihom in izdihom dvigata in spuščata.Dihaš lahko tudi to, da ob izdihu oponašaš zvok živali (bzzzzzz kot čebela, sksksksksk kot kača ali pa zarjoveš kot lev). NAMIG: Vajo čuječnega dihanja lahko uporabiš za sproščanje in umirjanje v obliki nekaj minutnega »dihalnega odmora«, kadar se počutiš jezno, žalostno, preobremenjeno, napeto. **VAJA POZORNEGA (ČUJEČEGA) GIBANJA**1. Zapri oči, sproščeno stoj z rokama ob trupu in bodi pozoren na občutke v telesu (ravnotežje, občutki v nogah, rokah, trupu...).
2. Počasi dvigni roke in začutil boš, kako se mišice napnejo.
3. Počasi dviguj roke proti nebu. Kakšni so občutki v rokah, bodi pozoren tudi na občutke v celem telesu, na to katere mišice so napete, kako občutiš konice svojih prstov.
4. Počasi spuščaj roke, tako da narediš črko T in bodi pozoren na občutke v telesu in napetost mišic v rokah.
5. Počasi spuščaj roke ob trup in naredi nekaj čuječih mirnih dihov.

1. Počasi se spusti v predklon. V tej drži ostani nekaj časa. Osredotoči se na občutke v nogah, hrbtenici, vratu, glavi in rokah.
2. Z zavedanjem se vrni v osnovno, stoječo držo.

1. Ko si pripravljen, počasi odpri oči in se tudi z mislimi počasi vrni v prostor, v katerem si.
 |