|  |
| --- |
| *Timski pristop pri spodbujanju sodelovalnega učenja in vrstniške učne pomoči*  *ŠIPK projekt, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta* |
| **VAJE ČUJEČNOSTI** |
| **Ciljna skupina:** Naloga je namenjena učencem razredne in predmetne stopnje. |
| **Cilji aktivnosti:**   * Spodbuditi razmišljanje o lastnih občutkih in delovanju telesa; * ozavestiti pomembnosti lastnega delovanja; * z izvajanjem vaj krepiti pozitivno navezanost in neposredno interakcijo učencev ter konstruktivno podajanje mnenj; * spodbuditi razvoj socialnih vrednot; * uvajati sodelovalno učenje in medvrstniško pomoč; * izboljšati medosebne odnose v razredu in s tem razredno klimo. |
| **Pripomočki: /** |
| **Navodilo/utemeljitev za učitelje:**  O čuječnosti govorimo, kadar želimo opisati točno določeno notranje stanje človeka. Z drugimi besedami bi to lahko poimenovali tudi pozornost in budnost duha. Čuječnost pomeni, da smo prisotni tukaj in zdaj.  Z vajami čuječnosti bodo učenci tako v šolskem kot tudi v domačem okolju krepili pozitivno naravnanost, neposredno interakcijo in se urili v konstruktivnem podajanju mnenj ter sprejemanju mnenj članov skupine. Vaje čuječnosti pomagajo učencu ozavestiti lastno delovanje in s tem zmanjšati delovanje rušilnih dejavnikov tako na odnose kot tudi na učni proces.  Pri usmerjanju misli in pozornosti nam lahko čuječnost pomaga. Težko je začeti, a ima največji učinek, če postane način življenja. Zato je koristno, da učenci začnejo vajo izvajati že doma, v času izrednih razmer, nato pa to rutino ohranite in vaje čuječnosti izvajate skupaj v šoli. Spodbudite ga, naj vsak dan, ko bo v šoli razburjen, izvede vajo, ki mu bo vzela le 3 minute.  Lahko se zgodi, da bo učenec takoj začutil spremembo in bo mirnejši, naslednji dan pa se mu bodo naloge zdele nesmiselne. Morda nekaj časa ne bo začutil nobene spremembe. Spodbujajte ga, naj vztraja.  Spodbudite ga, da izvede vajo čuječnosti, preden začne delati domačo nalogo ali se učiti ter kadar je razburjen in se težko umiri (oz. težko umiri svoje misli).  Za nazornejši prikaz vaj je na voljo tudi videoposnetek na povezavi: <https://youtu.be/tjW-P7Co9s8>  Vir: Škobalj, E. (2017). *Čuječnost in vzgoja*. Maribor: Ekološko-kulturno društvo za boljši svet. |
| **Navodilo/utemeljitev za starše:**  O čuječnosti govorimo, kadar želimo opisati točno določeno notranje stanje človeka. Z drugimi besedami bi to lahko poimenovali tudi pozornost in budnost duha. Čuječnost pomeni, da smo prisotni tukaj in zdaj. Z vajami bodo otroci tako v domačem kot tudi v šolskem okolju krepili pozitivno naravnanost, neposredno interakcijo in se urili v konstruktivnem podajanju mnenj ter sprejemanju mnenj vseh sodelujočih. Vaje čuječnosti pomagajo otroku ozavestiti lastno delovanje in s tem zmanjšati delovanje rušilnih dejavnikov tako na odnose kot tudi na učni proces.  Pri usmerjanju misli in pozornosti nam lahko čuječnost pomaga. Težko je začeti, a ima največji učinek, če postane način življenja. Zato je koristno, da z otrokom začnete vajo izvajati že doma. Naj to postane vaša jutranja ali večerna rutina, kjer ste prisotni vsi družinski člani in s tem skupaj preživljate kakovosten čas. Otroka spodbudite, naj vajo izvede vsak dan, preden začne delati domačo nalogo ali se učiti, ali pa, kadar je razburjen. Vzelo mu bo le nekaj minut. Morda bo otrok takoj začutil spremembo in bo mirnejši, spet naslednji dan pa se mu bodo vaje zdele nesmiselne. Morda nekaj časa sploh ne bo opazil nobenega učinka. Kljub temu ga spodbujajte, naj skupaj z vami vztraja.  Za nazornejši prikaz vaj je na voljo tudi videoposnetek na povezavi: <https://youtu.be/tjW-P7Co9s8> |
| **Navodilo za učence od 1. do 5. razreda:**  Ali si doma kdaj jezen na brata ali sestro, ker ti noče pomagati pri domači nalogi ali pa ti nagaja pri igranju? Si kdaj v šoli razburjen, ker ne znaš izračunati matematičnega računa ali pa ti zmanjkuje časa za prepis? Vabim te, da izvedeš dve vaji, s katerima se boš lažje umiril in pridobil moči za novo igro, domačo nalogo ali reševanje testa.  Sedaj, ko si doma, bo prijetneje, če vaje izvajaš z vsemi družinskimi člani ali celo s prijatelji, saj s tem na prijeten način krepite medsebojne odnose.  **Navodilo za učence od 6. do 9. razreda:**  Si že kdaj slišal za besedo ČUJEČNOST? Zanimiva beseda, kajne? Pomeni usmerjanje pozornosti na TUKAJ IN ZDAJ. Pomisli, kako pogosto si razburjen, težko zbereš svoje misli, težko slediš učni snovi. Pri usmerjanju misli in pozornosti ti lahko pomaga čuječnost. Z rednim izvajanjem priloženih vaj se boš naučil, kako lahko nadziraš svoje počutje - jezo, veselje in motiviranost (npr. za šolsko delo). Morda boš že takoj začutil pozitiven vpliv vaj, morda pa ne. Pomembno je, da poskusiš večkrat – torej, da vztrajaš. Še bolje pa bo, če vaje izvajaš z družinskimi člani ali prijatelji, saj s tem na prijeten način krepiš vaše odnose. |
| **Potek aktivnosti 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.     **Potek aktivnosti za učence od 1. do 5. razreda:**  1) Sam pri sebi iskreno odgovori na naslednja tri vprašanja.   1. Ali se kdaj pri učenju ali delanju domačih nalog ne moreš zbrati? Ali ti misli uhajajo k zanimivi igri na telefonu? Ali se (namesto, da bi se učil) odločaš, ali bi simpatiji odpisal na sporočilo takoj ali kasneje? 2. Koliko minut na dan nameniš družini – takih minut, ko si prisoten »tukaj in zdaj« in ne na svojem telefonu ali pred televizorjem? 3. Kako reagiraš, kadar ti starši ne dovolijo uporabljati računalnika? Kako se počutiš, če ti nekdo, ki ga prosiš, ne želi pomagati pri šolskem delu? Kako se počutiš, ko pri igri izgubljaš?   2) Pri usmerjanju misli in pozornosti ti lahko pomaga čuječnost. Poskusi: vsak dan, preden začneš delati domačo nalogo ali se učiti, pa tudi takrat, ko si razburjen, izvedi kratko vajo čuječnosti.  **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. |