**IZVJEŠĆE O MEDITACIJI U 4. B RAZREDU**

**(tijekom mjeseca svibnja)šk. g. 2018./2019.**

***Ishodi:***

* jačati zdrav emocionalni i intelektualni razvoj;
* bolje se nositi sa stresnim situacijama;
* razvijati maštu i kreativnost;
* jačati pamćenje, koncentraciju i pažnju;
* probuditi potencijale koje nose u sebi;
* pripremiti se za školske dane;
* razvijati dobre odnose s obitelji i prijateljima;
* kontrolirati negativne misli;
* jačati samopouzdanje i samopoštovanje;
* nenasilno rješavati sukobe;
* jačati empatiju;
* PRONAĆI UNUTARNJI MIR.

**Aktivnosti učenika:**

U svijetu senzornog preopterećenja – škole, obitelji i unutarnjih pritisaka, djeca trebaju meditaciju jednako kao i odrasli.

Meditacija pomaže djeci da razviju fokus, reguliraju svoje emocije i da nauče kako da obrate pozornost iznutra i izvana. To im daje osjećaj centra.

Pokušala sam moje učenike naučiti neke od najučinkovitijih tehnika opuštanja ne bi li tako umanjili stresnu svakodnevicu. Tehnike koje su naučili mogu koristiti tijekom svog daljnjeg života i školovanja jer su jednostavne i lako provodljive.

Meditirali bismo najčešće na satu razrednika u učionici, na terasi, u dvorani) ali i pred pisanje ispita ili u nekim stresnim situacijama (konflikti s prijateljima, svađe i slično)

Neke tehnike su bile učinkovitije od drugih ovisno o individualnim potrebama učenik/ca. Postupno sam im pokazala više različitih tehnika – započeli smo sa 5 najjednostavnijih.

Tijekom mjeseca svibnja koliko je trajao naš projekt dodala sam još 5 novih tehnika. Učenici su sami procjenjivali koja im najbolje odgovara,te koja je najefikasnija za opuštanje od stresa.

**1. Duboko disanje – 5 udaha**

Duboko je disanje učinkovit način za smirivanje fizičkih reakcija na stres. Duboko disanje smiruje otkucaje srca, snižava krvni tlak i pojačava osjećaj da imamo situaciju pod kontrolom.

Ovu jednostavnu tehniku svatko može prakticirati.

1. Jednostavno, udahnite duboko.
2. Zadržite dah nekoliko trenutaka.
3. Polagano izdahnite.
4. Možete li osjetiti svoje srce kako se usporava i ubrzava dok udišete i izdišete? Možete li osjetiti dah kako ulazi i izlazi nos?

(*Tehniku dubokog disanja vježbam sa mojim učenicima još od 1. razreda, i već je automatizirana. Osim toga kroz jednogodišnji projekt Trening životnih vještina u 4. razredu smo je dosta prakticirali.))*

**2. Pjevanje! Opuštajuća pjesma**

1. Ova meditacija kombinira pjesmu s dodirom i može djecu dovesti do mjesta mira. Zatražim od učenika da sjedne uspravno. Ponekad pjevamo slogove Sa Ta Na Ma, ponekad afirmaciju poput “Ja sam jak.”

2. Sa svakim slogom, neka dodirne drugi prst s palcem, počevši od kažiprsta pa sve do malog prsta.

3. Vježbamo pjevanje, šaptanje, te tiho pjevanje u sebi, u našim umovima.

4. To je umirujuća vježba i može se obaviti diskretno na mjestima na kojima želimo da se dijete smiri, bilo da je to kuća, autobus ili učionica.

*(Ova se aktivnost učenicima najviše svidjela, pa smo je često koristili kasnije u nastavi.)*

**3. Slušanje! Meditacija sa zvonom**

1. Djeca sjednu u polulotos ili obični indijanski položaj (gdje je jedna noga ispod druge) i zatvore oči. Zvonim sa zvoncem i zamolim učenike da koristi svoje osjetilo sluha za istraživanje zvuka.

2. Zatražim od njih da slušaju vrlo pažljivo i čim poslušaju zvuk u potpunosti neka podignu svoje ruke. Tada mogu vježbati pozorno slušanje bez zvona. Neka zatvore oči i slušaju zvukove u svom prostoru.

3. Koji su najbliži? Koji su najdalji? Koji se od njih nalaze lijevo ili desno?

*(Ovu smo tehniku isprobali vani na terasi i odlična je za fokusiranje pažnje i vježbanje aktivnog slušanja.)*

**4. Smijeh**

Smijanje je zabavan i divan način otpuštanja stresa, prema [Klinici Mayo](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456), istovremeno rješava tijelo napetosti i doprinosi opuštanju.

Kako potaknuti dijete na smijeh nije teško, jer se moji učenici kao i sva djeca vole često smijati:

* pričajte viceve
* naizmjenično radite smiješna lica
* gledajte smiješne crtane filmove.
* Igranje uloga

**5. Promatranje! Gledanje oblaka**

Sjedeći mirno, obratite pažnju na svoj udisaj i izdisaj. Kada se misli ili osjećaji pojavljuju, zamislite da su to oblaci koji prolaze kroz glavu, kao na nebu. Možete gledati oblake kako dolaze i odlaze baš kao što možete gledati oblake na nebu kako se pokreću i mijenjaju u svojim oblicima.

Djeca ne mogu sjediti predugo, ali samo uvođenje ovog koncepta je velika priprema za odraslu meditaciju. A svijest o tome da se stvari uvijek mijenjaju i prolaze je nešto što je bitno podijeliti i prakticirati to percipiranje s djecom.

Ponavljajte udahe i izdahe dok ne osjetite opuštanje i smirenje.

( Ovu smo tehniku probali za oblačnog i vjetrovitog dana pa nam nije baš uspjela, ali smo je ponovili kasnije.)

***Učiteljica -mentor: Marina Batalija***

**U Umagu, 10.06. 2019.**

