

Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba pripremila je i učenicima zbirku mindfulness vježbi.

Preporučaju ih jer su naročito korisne u stanjima uznemirenosti praćenih neugodnim osjećajima kao što su strah, ljutnja, tuga. Isprobajte, jer ove kratke vježbe bi mogle biti vrlo opuštajuće i zabavne djeci i odraslima! Mindfulness se može primjeniti i uz svakodnevne aktivnosti kao što je pranje zubi, jedenje, tuširanje, crtanje, maženje kućnog ljubimca.

Što je mindfulness?

Mindfulness je tehnika usmjerena na razvoj pažnje i koncentracije, percepcije, prepoznavanje, prihvaćanje i bolje kontrole osjećaja i ponašanja, empatije i suosjećajnih odnosa. Pomaže umiriti se, sabrati svoje misli i reagirati svjesnije u stresnim i izazovnim situacijama života. Mindfulness poboljšava pažnju, koncentraciju, pamćenje, regulaciju osjećaja i ponašanja, spavanje, odnose s drugima, samoprihvatanje i samopouzdanje te kvalitetu života u djece što je dokazano u brojnim istraživanjima.

Kako se vježbe izvode?

Vježbe su vrlo jednostavne. Mogu se raditi sjedeći na stolici ili na podu, ležeći, stojeći ili u pokretu. Neke od njih su vrlo aktivne, a neke mirnije. Potrebno je samo usmjeriti pažnju na jednu stvar, kao što je npr. promatranje okoline, pokret ili disanje, i pokušati zadržati pažnju na tome. Vježbe je dobro izvoditi svakodnevno, po nekoliko minuta.

Najbolje bi bilo da odrasla osoba polako i smireno čita rečenice koje smo vam pripremili. Za neke vježbe trebat će Vam malo zvonca ili nešto slično čime ćete djetetu nježno dati znak da je vježba završena. Dajte djetetu iza svake upute dovoljno vremena da usmjeri svoju pažnju na ono što ste mu rekli.

Što ako pažnja odluta?

Tijekom vježbe događa se da u nekom trenutku pažnja odluta s fokusa. To je potrebno primijeti i jednostavno vratiti pažnju natrag na fokus. Kada pažnja odluta, to ne znači da smo nešto pogriješili ili da je prestala vježba mindfulnessa. Primijetiti da je pažnja odlutala i vraćati pažnju ponovno i ponovno na fokus jest mindfulness.

VJEŽBE:

1. Prizemljenje

Ovu vježbu je korisno primijeniti u stanjima visoke uznemirenosti, straha i panike, te drugih neugodnih osjećaja kao što su ljutnja, tuga...

Pogledaj oko sebe, primijeti i imenuj:

5 stvari koje možeš vidjeti

4 stvari koje možeš dodirnuti

3 stvari koje možeš čuti

2 stvari koje možeš mirisati

1 stvar koju možeš okusiti

2. Planina

Stani uspravno i raširi stopala u širini bokova.

Ruke stavi uz tijelo.

Zamisli da si planina... visoka, mirna, nepomična, dostojanstvena.

Sunce, kiše, oblaci, oluje, snijeg dolaze i odlaze.

A planina ostaje i dalje ista, Mirna i nepromijenjena.

I ti možeš biti kao planina. Miran i nepromijenjen. Unatoč svemu oko tebe i u tebi.

Budi planina.

3. Vatra u rukama

Nekoliko puta brzo protrljaj svoje dlanove jedan o drugi.

Primijeti osjete u svojim dlanovima, šakama i rukama.

Usmjeri svoju pažnju na toplinu koja je nastala.

Sada zatvori oči i u tišini nježno stavi svoje ruke na vrh svoje glave.

Usmjeri svoju pažnju na toplinu koja s ruku prelazi na tvoju glavu.

Ostani u ovom položaju još koji trenutak i primijeti osjete u rukama i glavi.

4. Kiša

Prstima obje ruke lagano i brzo lupkaj po vrhu svoje glave kao da pada kiša.

A onda nastavi prstima lagano i brzo lupkati po stražnjoj strani glave...

I konačno po sljepoočnicama i ušima.

Primijeti osjete u tvojoj glavi na koju su pale „osvježavajuće“ kapi kiše.

5. Vruća čokolada

Zamisli da u rukama držiš šalicu vruće čokolade ili kakaa i primakni je ispod nosa.

Duboko udahni kroz nos kao da mirišeš vruću čokoladu.

Polako izdahni kroz usta da ohladiš vruću čokoladu.

Ponovi nekoliko puta.

6. Puhanje balona

Zamisli da je tvoj trbuh balon.

Duboko udahni na nos i primijeti kako se tvoj balon povećava.

Lagano izdahni na usta i primijeti kako se tvoj balon smanjuje.

Ponovi još nekoliko puta.

7. Baloni od sapunice

Zamisli da imaš sapunicu.

Duboko udahni na nos.

Kratko zadrži dah.

Polagano izdahni na usta i zamisli kako si napuhao balon od sapunice.

Ako imaš neku brigu koja te muči, zamisli da ta briga s balonom od sapunice odlazi daleko...

Ponovi nekoliko puta i uživaj u balonima od sapunice koji lete oko tebe

8. Mirisanje cvijeća

Zatvori oči i zamisli da u ruci držiš cvijet.

Duboko udahni i zamisli da osjetiš osvježavajući miris cvijeta.

Lagano izdahni i primijeti kako se osjećaš.

Ponovi nekoliko puta.

9. Osmica

Zamisli da je tvoj kažiprst olovka.

Počni od sredine osmice.

Dok udišeš prati ili nacrtaj gornji ili lijevi dio osmice na svojim nogama ili stolu ispred sebe.
Dok izdišeš prati ili nacrtaj donji ili desni dio osmice.

START UDAH IZDAH

10. Morska zvijezda

Raširi jako prste jedne ruke.

Odlično! Upravo si napravio morsku zvijezdu!

Kažiprstom druge ruke nježno prati prste ruke koja je raširena kao morska zvijezda.

Počni od palca i polako prati svaki prst odozdo prema gore i opet dolje.

Dok kažiprstom pratiš prste usmjeri svoju pažnju na disanje.

Udahni dok ideš prema gore i izdahni kad se spuštaš prema dolje.

Ponovi nekoliko puta.

Zapamti da možeš ovu vježbu raditi kada god zaželiš. Tvoje ruke su uvijek s tobom.

11. Slončić koji diše

Stani uspravno i ispruži obje ruke ispred sebe.

Skupi šake zajedno.

Odlično! Upravo si napravio surlu slončića.

Duboko udahni na nos i digni ruke visoko iznad glave kao slončić svoju surlu.

Lagano izdahni kroz usta i spusti ruke uz tijelo kao slončić svoju surlu.

Ponovi nekoliko puta.

12. Duga

I ti možeš napraviti svoju dugu. Hajdemo započeti!

Zatvori oči ili ih ostavi otvorene, kako god ti odgovara.

Sjedni uspravnih leđa na stolici s nogama na podu. Neka ti ruke vise sa strane.

Zatvori i otvori svoje šake nekoliko puta da zagriješ svoje tijelo....

Sada polako raširi ruke u stranu i istegni ih koliko god možeš, dlanovi neka budu okrenuti prema gore.

Polagano podiži ruke prema gore do glave i istegni se još malo prema gore, ako to odgovara tvom tijelu....

Sada spusti polagano ruke dok su dlanovi okrenuti prema gore da se vrate u početni položaj uz tijelo....

Sada uz pokrete ruke usmjerimo pažnju na disanje.

Raširi ruke u stranu, dlanovi su okrenuti prema gore, polako podiži ruke na udah prema gore do glave.

Ako trebaš ponovno udahnuti dok podižeš ruke prema gore, slobodno udahni koliko god puta trebaš...

Kada su tvoje ruke gore visoko, istegni se još malo prema gore, ako to odgovara tvom tijelu....

A onda na izdah počni ruke polagano spuštati, dlanovi su okrenuti prema gore i uživaj u dugi koju stvaraš....

Tvoja duga je izbljedila. Hajde, napraviti još jednu.

Udahni i polagano podiži ruke prema gore.....

A onda izdahni i gledaj kako nastaje još jedna duga dok spuštaš ruke prema dolje....

Ponovi nekoliko puta....

Za svoju sljedeću dugu ustani. Raširi ruke u stranu, okreni dlanove prema gore, i podiži ruke na udah visoko gore....

A onda na izdah, tvoje se ruke spuštaju....

Možeš pokušati još jednom.

13. Disanje s prijateljem

Legni na pod na leđa. Medvjedića ili neku drugu igračku stavi na svoj trbuh.

Duboko udahni kroz nos i izdahni polako na usta.

Primijeti kako se tvoj medvjedić diže i spušta dok duboko i polagano dišeš.

Ponovi nekoliko puta.

14. Ljuljanje broda

Napravi brod od papira.

Legni na pod na leđa s jastukom ispod glave da možeš gledati svoj trbuh.

Stavi brod na trbuh i ruke pokraj tijela.

Polagano duboko udahni na nos i izdani kroz usta.

Gledaj kako se brod na tvom trbuhu diže i spušta dok dišeš duboko i polako.

Ponovi nekoliko puta.

15. Hodati kao kornjača

Neka djeca skinu cipele i čarape ako je moguće.

Stani uspravno i razmakni stopala u širini bokova.

Počni najprije tako da vrtiš svoje nožne prste.

Jako ih vrti dok stojiš na mjestu....

Sada se zaustavi i usmjeri svoju pažnju na tvoje nožne prste.

Što osjećaš u svojim nožnim prstima?

Možda trnce nakon što si ih dobro izvrtio? Ili toplinu... možda umor...?

Sada usmjeriti svoju pažnju na svoja stopala.

Kakav je osjećaj sada u tvojim stopalima?

Osjećaš li nešto tamo....ili možda ništa...i to je u redu....

Danas ćemo hodati kao kornjače.

Kornjače su vrlo tihe, tako da ćemo ovu vježbu raditi u tišini.

Hajdemo hodati polako u krug. Hodaj vrlo polako kao kornjača.... Hajdemo vidjeti koliko sporo možeš hodati.

Svu svoju pažnju usmjeri na svoja stopala i hodaње.

Osjeti kako tvoja stopala idu gore i dolje.

Osjeti tlo (travu ili pod) ispod tvojih stopala.

Je li tlo mekano ili tvrdo?

Ako je tvoja pažnja odlutala, to je u redu. Samo ponovno vrati pažnju na hodaње. Ponovo osjeti kako tvoja stopala idu gore i dolje.

Sada pokušaj hodati još sporije....kao stara kornjača....

Ti si odlična kornjača. Hvala za ovu vježbu i što si usmjerio svu svoju pažnju na hodaње.

Želim ti radostan nastavak dana...

16. Špageti test

Ova vježba uči te potpuno opustiti tvoje tijelo.

Opustiti tijelo da bude mekano kao špageti.

Opuštanje je važno. Pomaže nam smiriti tijelo.

Možeš vježbu raditi sjedeći na stolcu ili ležeći na podu.

Na tebi je da odabereš mjesto na kojem možeš udobno sjediti ili ležati.. Potpuno usmjeren na sebe... na sebe i na svoje tijelo.....

Sada ćemo započeti ćemo s vježbom.

Sjedeći ili ležeći, primijeti da sjediš ili ležiš sada i ovdje. Što primjećuješ u ovom trenutku? Možda si svjestan svojih nogu ili svojih ruku...

Možda zapazaš da ti je glava umorna od škole, učenja ili razmišljanja.

A možda i ne osjećaš ništa posebno. I to je isto u redu...

Sada zatvori oči. Čvrsto zažmiri kao da gledaš ravno u sunce. Čvrsto zažmiri i stisni zube, pritisni usnice jednu o drugu i zategni sve mišiće lica...

A onda, onda opusti svu napetost. Potpuno opusti svoje lice... Oči ti se opuštaju, vilica ti se opušta... Usta, usnice i obrazi postaju potpuno meki, lice ti je cijelo meko i prijazno.

Možeš li to osjetiti?...

I sada kada ti je lice potpuno opušteno, stisni svoje šake...

Stisni ih čvrsto i snažno koliko god možeš... Tvoje šake su napete, kao i tvoje ruke. Hajde, osjeti to... Mišići ti rastu i postaju snažni.

Možda zapaziš da sada zadržavaš dah..

I čim to osjetiš, opusti napetost u rukama..

Hajde, opusti mišiće svojih ruku...

Olabavi svoje ruke i svoje prste.. Čak i mali prst, i njega opusti, neka bude opušten i mekan. Sva je napetost otišla...

I kada su ti i ruke potpuno opuštene, možeš preusmjeriti pažnju na svoj trbuh...

Sada uvuci trbuh da bude potpuno ravan kao daska..

Hajde, zategnite trbuh čvrsto.....

I čim opaziš da ponovno zadržavaš dah, opusti trbuh... S izdahom se tvoj trbuh opušta i postaje mekan...

Kada je stvarno jako mekan, biti ćeš svjesniji svog disanja..

I nježnih pokreta trbuha gore dok udišeš i dolje dok izdišeš. Možeš li to osjetiti?

.... I dok se tvoj trbuh nježno podiže i spušta, usmjeri svoju pažnju na svoje noge..

Sada pritisni koljena jedno o drugo, pritisni ih čvrsto jedno o drugo..

Stegni sve mišiće u nogama i u stopalima, pa i nožne prste skvrči.

Osjeti napetost u svojim nogama.... I onda, onda ponovno opustite napetost. Tvoje su noge ponovno meke, koljena odvojena, prsti na nogama opušteni....

Cijelo ti je tijelo opušteno....

Ostani gdje jesi. Opušten. Točno tamo gdje jesi.. Nema potrebe da odmah ustaješ. Nema potrebe da išta radiš. Položio si sada uspješno špageti test...

A možeš ga ponoviti kada god treba opuštenost, možda neposredno prije testa u školi ili prije nekog drugog teškog trenutka ili kada god poželiš.....

Zvono će označiti kraj vježbe. Kada više ne čuješ zvuk zvona, protegni se i nastavi dalje svoj dan s osmjehom na umu i licu...

17. Oblak misli – otpuhni misao

Udahni duboko kroz nos (1-2-3-4).

Izdahni kroz usta (1-2-3-4).

Dok udišeš zrak (1-2-3-4) zamisli kako oblak nad tvojom glavom nastaje.

Svaku misao koja ti padne na pamet zamisli zarobljenu u oblaku koji je nastao iznad tvoje glave.

Dok izdišeš zrak (1-2-3-4) zamisli kako oblak nestaje, u trenu se raspline.

Otpuhni oblak! Sada ponovi isto, ali s nekom drugom misli.

18. Hvatanje leptira

Za početak udobno se smjesti. Možeš leći na pod ili sjesti na pod ili stolicu. Možeš zatvoriti oči, ako ti odgovara.

Usmjeri svoju pažnju na disanje. Sada stavi ruke na trbuh i tri puta duboko udahni i izdahni. Osjeti kako se tvoje ruke podižu i spuštaju sa svakim udahom i izdahom....

Sada nastavi disati normalno. I dok pratiš svoje disanje, primijeti kako se u tvom umu pojavljuju misli.

To mogu biti pozitivne misli kao „Ovo je zabavno....“ Ili negativne misli „Ja nisam dobar u ovome....“

Pozitivne misli su one koje su korisne i nakon njih se osjećamo dobro, a negativne misli su nekorisne i nakon njih se osjećamo loše, u strahu, zabrinuti ili možda ljuti.

Misli možeš zamisliti kao leptire koji lete oko tvoje glave. Čim primijetiš leptira imaš dva izbora – uhvatiti ga ili ga pustiti da odleti.

Danas ćemo vježbati hvatati pozitivne misli i puštati negativne misli da odlete. Krenimo....

Dok sjediš sada i ovdje primijeti misli koje ti se javljaju u glavi...

Kada se pojavi neka misao, odluči je li pozitivna ili negativna....

To možeš znati po tome kako se osjećaš nakon misli. Ako se osjećaš dobro, sretno i zadovoljno, misao je pozitivna.

A ako se nakon misli osjećaš loše, uznemireno, ustrašeno ili ljutito, onda je misao negativna.....

Sada uzmi svoju zamišljenu mrežu za leptire i uhvati pozitivnu misao, a negativnu misao pusti neka odleti daleko....

Nastavi koristiti svoju zamišljenu mrežu za leptire i hvataj pozitivne misli, a pusti negativne misli da lete daleko....

Dok ovo radiš, pažnja će ti s misli odlutati na nešto drugo... možda zvukove, osjete u tijelu...

Čim ovo primijetiš, samo nježno ponovno vrati pažnju na disanje i hvatanje leptira, pozitivnih misli....

Dok se približavamo kraju vježbe, primijeti kako si svoje misli gledao iz udaljenosti, a da te one nisu povele za sobom...

Ti imaš moć pustiti negativne misli da odu.... Ne možemo spriječiti misli da se javljaju, ali ih možemo primijetiti i odlučiti koje želimo slušati i slijediti, a koje ne želimo....

Zvono će označiti kraj vježbe. Kada više ne možeš čuti zvuk zvona, otvori oči i nastavi u svoj dan s osmijehom na licu i umu.

19. Osobna vremenska prognoza

Za početak legni na pod na leđa ili sjedni na pod prekrivenih nogu uspravnih leđa ili na stolicu da ti bude ugodno. Zatvori svoje oči potpuno ili samo na pola i stavi svoje ruke na trbuh.

Sada tri puta duboko udahni i izdahni.

Primijeti kako se tvoj trbuh diže i spušta sa svakim tvojim velikim udahom i izdahom. Sada diši normalno.....

Ako ti pažnja odluta, samo vrati pažnju ponovno na trbuh koji se diže i spušta s tvojim disanjem.

Pažnju usmjeri na svoje disanje onoliko puta koliko je potrebno, kad god ona odluta. Pa ako ti pažnja odluta i stotinu puta, ponovno je usmjeri na disanje stotinu puta. Svaki puta kada ponovno usmjeriš svoju pažnju, vježbaš svoj mozak da bude jak i u formi.

Sada usmjeri svoju pažnju na to kako se osjećaš. Kakvo je vrijeme u tebi upravo sada? Možda se osjećaš toplo, sunčano i opušteno? Ili je možda vjetrovito, kišovito ili olujno unutra u tebi? Ili se možda javila duga?

Nemoj puno razmišljati! Samo pogledaj unutra i primijeti što je unutra.

Bez obzira kakvo je trenutno vrijeme u tebi, zapamti da se vrijeme uvijek mijenja. Nebo je jedan dan možda sunčano, a drugi dan možda oblačno.

Zato ako se osjećaš olujno i nemirno upravo sada, zapamti da se kasnije može pojaviti sunce, ili sunce može doći sutra.

Sada usmjeri svoju pažnju na svoja stopala, zgrči svoje nožne prste i potom ih opusti. Usmjeri svoju pažnju na noge, stisni koljena jedno o drugo i zadrži par trenutaka...., a onda opusti noge. Osjeti kako su obje tvoje noge opuštene na podu ili jastuku ili stolici.

Sada usmjeri svoju pažnju na trbuh i napni ga jako...A onda opusti trbuh... i osjeti kako se tvoj trbuh pomiče gore i dolje dok dišeš....

Sada napni svoje šake..., a onda ih opusti i osjeti kako su ti cijele ruke i ramena opuštene.

Sada jako zažmiri kao da gledaš u sunce. A onda otvori oči i opusti svoje lice da bude mekano i opušteno.

Osjeti kako je cijelo tvoje tijelo dok sjediš ili ležiš u ovoj prostoriji mirno i opušteno.

Sada provjeri svoje unutarnje vrijeme ponovno. Je li se vrijeme promijenilo? Ili je ostalo isto? I zapamti da možeš napraviti ovu vježbu svaki puta kad želiš provjeriti svoje unutarnje vrijeme, svoju vremensku prognozu.

Zvono će označiti kraj vježbe. Kada više ne možeš čuti zvuk zvona, protegni se i nastavi u svoj dan s osmijehom na licu i umu.

20. Meditacija ljubavi i ljubaznosti

Sjedni udobno na pod ili stolicu, ili legni na pod.

Zatvori oči ili pogled usmjeri u jednu točku, kako god ti odgovara.

Usmjeri svoju pažnju na tijelo, na mjesta koja dotiču podlogu..... stopala koja su čvrsto na podu, noge, stražnjica i leđa koja dotiču pod ili stolicu.....

Primjeti svoje disanje, dah koji ulazi kroz nos i izlazi kroz usta..... Ako ti pažnja s tijela i disanja odluta na nešto drugo, to je potpuno u redu, samo nježno vrati pažnju na svoje tijelo i disanje....

Ponavljaj u sebi sljedeće riječi usmjerene prema sebi:

Neka budem sretan (sretna)

Neka budem zdrav i jak (zdrava i jaka)

Neka budem u miru

Sada ponavljaj u sebi ove riječi usmjerene prema dragoj osobi, nekome iz tvoje obitelji ili prijatelju:

Neka bude sretan (sretna)

Neka bude zdrav i jak (zdrava i jaka)

Neka bude u miru

Sada ponavljaj u sebi ove riječi usmjerene prema nekoj neutralnoj osobi koju niti voliš, niti ne voliš:

Neka bude sretan (sretna)

Neka bude zdrav i jak (zdrava i jaka)

Neka bude u miru

Sada ponavljaj u sebi ove riječi usmjerene prema nekoj osobi koju ne voliš ili ti je teško s njom

Neka bude sretan (sretna)

Neka bude zdrav i jak (zdrava i jaka)

Neka bude u miru

Sada ponavljaj u sebi ove riječi usmjerene prema svim ljudima na svijetu:

Neka budu sretni

Neka budu zdravi i jaki

Neka budu u miru

Zvono će označiti kraj vježbe. Kada više ne možeš čuti zvuk zvona, otvori oči i nastavi u svoj dan s osmijehom na licu i umu.

Napomena: za manju djecu predškolske dobi može se koristiti samo jednostavna izjava „Neka budem sretan i zdrav...”

21. Hvala prirodi

Tiho, u sebi, imenuj tri stvari u prirodi na kojima si zahvalan.
Pošalji im „HVALA”.

Na primjer: Hvala, sunce. Hvala, cvijeće. Hvala, bubamare.

22. Hvala

Udobno se smjesti. Možeš sjesti na pod s prekrštenim nogama ili na stolicu s uspravnim leđima. Zatvori oči potpuno ili samo na pola.

Sada se prisjeti nekog događaja kada je netko učinio nešto lijepo ili posebno za tebe. Možda kada su te mama ili tata odveli na igru u park, ili prijatelj koji ti je dao tvoju omiljenu igračku... kada te učiteljica pohvalila.... ili kada ti je baka napravila tvoj omiljeni kolač.... Probaj zamisliti taj poseban trenutak. Sjeti se gdje si bio..... s kim si bio..... i kako si se osjećao.....

Primjeti kako se osjećaš upravo sada dok se prisjećaš tog posebnog trenutka. Možda možeš primijetiti osjećaj sreće i topline negdje u tvom tijelu. Možda mali balončić sreće u trbuhu ili prsima ili glavi.... Taj balončić sreće je tamo jer se osjećaš zahvalno što imaš tu osobu u tvom životu.

Možeš sada tiho u sebi reći „HVALA“ toj osobi što je bila tako dobra prema tebi. A onda i glasno kada je vidiš sljedeći puta.