

Stručni rad

POMNOST U DJECE

Jasmina Križaj Grušovnik

Učiteljica razredne nastave i stranog jezika u razrednoj nastavi

Osnovna škola Markovci

Sažetak

Pomnost (nazvana i puna ili usredotočena svjesnost, engl. mindfulness) nije ništa drugo do svijest o prisutnosti u datom trenutku, otvorena i ugodna spremnost za razumijevanjem stvari koje se događaju unutar nas i u našoj okolini. To znači živjeti u sadašnjem trenutku (što nije isto što i razmišljati o sadašnjem trenutku) bez da bi stvari osuđivali i namjerno previdjeli ili bili zaokupljeni pritiscima svakodnevnog života. Pomnost znači osjetiti sunčeve zrake na našoj koži, slane suze koje nam teku niz obraze ili val nemoći koji struji našim tijelom. Pomnost znači doživjeti i radost i tugu, a da pritom ne osjećamo potrebu da o tome odmah sudimo ili u pogledu toga nešto poduzmemo.

Ključne riječi: pomnost, vježbe pomnosti, disanje, svjesnost

1.Uvod

Vježbanjem pomne prisutnosti i svjesnosti djeca uče kako se na trenutak zaustaviti, zadisati i pronaći ono što im je u tom trenutku potrebno. To im omogućava da prepoznaju vlastite motive i nauče prihvatiti da stvari u životu nisu uvijek ugodne. Nauče usmjeravati pažnju, čineći to s ljubavlju, u sve što rade. Nauče da ne moraju ništa skrivati i počinju negovati razumijevanje prema svom unutarnjem svijetu i prema svijetu drugih ljudi. Vježbe pomnosti važne su za svu djecu stariju od pet godina koja bi željela smiriti olujne misli u svojoj glavi, osjetiti i razumjeti svoja čuvstva te poboljšati koncentraciju.

2.Sadržaj

Pažnja započinje disanjem. Svijest o vlastitom disanju iznimna je sposobnost. Usmjeravanjem pozornosti na disanje prisutni smo u samom trenutku. Ne u vremenu koje je bilo jučer, ne u onom sutrašnjem, već ovdje i sada. I upravo je sadašnji trenutak onaj bitan.

Eline Snel, autorica knjige Sjediti mirno kao žaba, napisala je izvrsnu knjigu s vježbama pomnosti, prema kojoj smo u razredu tijekom cijele školske godine redovito izvodili vježbe pomnosti. Vježbe smo provodili u različitim prilikama, primjerice, kad bi se učenici teško usredotočili, kad bi bili nemirni ili tužni, kad bi se prepirali i u raznim drugim situacijama. Uz vježbe su postajali sve bolji, mirniji, sabraniji i opušteniji. Usredotočujući se na disanje djeca su naučila koliko ih lako mogu omesti njihove misli, sanjarenja i planovi za budućnost koji im padaju na pamet.

Vježbe za djecu

1. vježba: Kutija brige

Ova vježba uči djecu kako skrenuti pozornost s glave i kako se udaljiti od vlastitih misli. Učenici su izradili ukrašenu kutijicu za brige. S učenicima sam razgovarala o tome jesu li možda zbog nečega uznemireni, jesu li zabrinuti zbog nečega i pojavljuju li se u njihovim mislima stvari koje ih muče. Umjesto da te stvari želimo potisnuti, razmišljanje o njima otkriva nam što je uzrok zabrinutosti. Zatim bismo sve te stvari mogli staviti u kutijicu. Kad smo otvorili poklopac, brige smo stavili unutra i kutiju zatvorili. Kutijice smo postavili na police gdje su ih učenici mogli vidjeti, pa je svaki od njih svoju kutiju mogao promatrati iz daljine. Promatrali su svoje misli izdaleka i ne više u svojoj glavi. Igru smo ponavljali svaki tjedan, što se pokazalo vrlo pozitivnim. Učenici su se smirili, izgovorili što ih muči i zabrinjava te smo zajedno otkrili da ponekad sebi stvaramo nepotrebne brige.

2. vježba: Osobne vremenske prilike

Osobne vremenske prilike mogu pomoći djetetu razumjeti njegov unutarnji svijet. Učenike sam zamolila da se udobno smjeste, zatvore oči i izdvoje vrijeme kako bi otkrili kako se u tom trenutku osjećaju. Upitala sam ih osjećaju li se opušteno i je li unutar njih lijepo vrijeme ili možda bijesni oluja. Učenicima sam postavljala pitanja o tome što opažaju. Zamolila sam ih da opišu vremenske prilike koje najbolje predstavljaju njihova čuvstva. Kad su otkrili kako se osjećaju, rekla sam im neka dopuste da taj trenutak potraje ovakav kakav je i objasnila da se ne moramo osjećati drugačije. Ovom sam vježbom djecu željela naučiti da je potpuno prirodno nositi se s neugodnim čuvstvima. Većina je djece uistinu uživala u ovoj vježbi naučivši se nositi s različitim čuvstvima.

3. vježba: Uoči neljubaznost

Ljubaznost je jedna od najsnažnijih osobina čovjeka. Ljubaznost nam omogućava rast i ulijeva povjerenje u sebe i druge. Ljubaznost prema sebi i prema drugima tješi nas, liječi i pomaže nam postati čvršći i otvoreniji, čak i kad nam postane teško. Djecu sam zamolila da razmisle o ljudima za koje misle da su prema njima posebno pažljivi i ljubazni. Svrha ove vježbe bila je prepoznati kako osjećamo čuvstvo ljubavi. Izradili smo narukvice koje su učenici stavili na desnu ruku. Narukvice na desnoj ruci bile su podsjetnik da budu ljubazni prema sebi i drugima. Svaki put kad su se ponašali nepromišljeno, bili neljubazni prema sebi ili prema drugima, premjestili bi narukvicu na lijevu ruku. Nakon što su ponovo bili ljubazni, narukvicu su mogli premjestiti natrag na desnu ruku. Time su postali svjesni svojih neljubaznih postupaka, dok je svako dijete to učinilo za sebe. Ova je vježba djecu upozorila na trenutke u kojima su bili neljubazni i s vremenom su svi postali ljubazniji.

3.Zaključak

Djeci sam željela na razigran način pokazati osnove pomnosti. Vježbe pomnosti uspješno smo uključili u školsku svakodnevicu i nastavni plan tijekom cijele školske godine. To se pokazalo vrlo pozitivnim jer smo zajedno prevladali stres, poboljšali okruženje za učenje, a vježbe su učenicima pomogle da postanu prisutniji u samom trenutku, ljubazniji, opušteniji, sabraniji i, što je najvažnije, sretniji. Pomnost je poboljšala raspoloženje u učionici i smanjila ponašanje koje ometa nastavu.

4.Literatura:

[1.]Snel, Eline. 2019. *Sedeti pri miru kot žaba. Vaje čuječnosti za otroke (in njihove starše)*. Cangura.com.