

Stručni rad

VJEŽBE USREDOTOČENE SVJESNOSTI U UČIONICI

Helena Šoštarič, profesorica razredne nastave
Osnovna škola Juršinci, Juršinci
Slovenija

Sažetak

Kod djece suvremenog vremena primjetna je preopterećenost obvezama, jer već u predškolskom razdoblju i u prvoj trijadi osnovne škole imaju nekoliko odabranih izvannastavnih aktivnosti. Ono što im nedostaje zapravo je vrijeme opuštanja, vrijeme u kojem funkcioniraju kao djeca i uživaju u svom djetinjstvu. Spomenute okolnosti donose im poteškoće s koncentracijom u školi. Vježbama usredotočene svjesnosti pomažemo im da postanu svjesni sebe, da se smire i da time povećaju svoju koncentraciju. Izvedbom vježbi usredotočene svjesnosti poboljšava se način suočavanja s neugodnim situacijama koje se pojavljuju u svakodnevnom životu. U članku sam navela nekoliko vježbi koje rado izvodimo, čak i više puta, jer se učenicima dopadaju i osjećaju se ugodno nakon njihovog izvođenja. Emocionalna dobrobit ima ključni značaj za uspjeh učenika i međuljudske odnose.

Ključne riječi: usredotočena svjesnost, koncentracija, disanje, samosvijest (svijest o samome sebi), suočavanje s problemima

1. Uvod

Usredotočena svjesnost pomaže u razumijevanju i upravljanju različitim emocijama, suočavanju sa stresnim situacijama te jačanju slike o sebi i koncentracije. Osim navedenog, pomaže djeci da se učinkovito nose sa školskim zahtjevima i raznolikim brigama, te ih oprema strategijama za "preživljavanje" u odrasloj dobi. Budući da su današnja djeca izložena istodobnom djelovanju različitih podražaja (korištenje interaktivne tehnologije), manje su usredotočena na učenje te su nemirna na nastavi. Učitelji se suočavaju s velikim izazovima kada žele smiriti učenike i spriječiti ih da ne ometaju svoje školske drugare tijekom rada.

Stoga sam odlučila uvesti vježbe usredotočene svjesnosti u ovoj školskoj godini. Time sam željela potaknuti svoje učenike da se bolje usredotoče na gradivo, uravnoteže svoje emocije i razviju pozitivnu sliku o sebi. Vježbe izvodimo nekoliko puta tjedno odnosno po potrebi te nakon svake vježbe vršimo analizu razgovarajući o učincima.

2. Usredotočena svjesnost – što je to?

Usredotočena svjesnost (eng. mindfulness) dolazi iz budizma i podsjeća nas na potrebu za unutarnjim mirom, koji ima veliki značaj u ovom zahtjevnom vremenu, punom različitih izazova. Mnogi učenici moraju obaviti veliki broj aktivnosti tijekom dana, te im nedostaje vrijeme za istinsko uživanje u vlastitom djetinjstvu. Stoga su često nemirni, razdražljivi, bespomoćni, a ponekad i drski. Provedbom vježbi usredotočene svjesnosti, učenici dobivaju priliku spoznati značaj neophodnosti da se u određenom trenutku zaustave, udahnu i suoče s činjenicom da život nije uvijek ugodan. Nerijetko se moramo suočiti s manje ugodnim stvarima. Nailazimo na razne prepreke koje moramo znati savladati. Usredotočena svjesnost može nam u tome značajno pomoći.

2.1. Izvedba vježbi u učionici

Početak školske godine, počela sam uvoditi vježbe usredotočene svjesnosti u nastavu odnosno u rad s učenicima u učionici. Budući da u razredu imamo nekoliko učenika s posebnim potrebama, učinkovitost vježbi usredotočene svjesnosti za naš razred vrlo je važna. Najbolje prihvaćena i najuspješnije izvedena vježba je vježba disanja. Bila je posebno učinkovita za jednog od naših učenika. Naime, kad god naiđe na problem, počne plakati i diše otežano. U početku su njegovi ispadi bili česti, tako da mu je bila potrebna pomoć, tj. usmjeravanje prilikom pokušaja da se smiri. U tim situacijama pristupila sam djetetu, nježno ga zagrlila pridržavši njegova ramena te smo zajedno duboko udahnuli i izdahnuli nekoliko puta, „otpuhujući“ problem. Više puta rekla sam mu da će sve biti u redu, da se pokuša smiriti i misliti na nešto lijepo. Nakon višestrukog ponavljanja, dijete se umirilo. Dovoljan mu je bio samo pogled ili mali poticaj u smislu pokušaja disanja. Zahvaljujući izvedbi ove vježbe, učenik se rjeđe susreće s problemima nego na početku školske godine, te mu je pomoć učitelja potrebna samo povremeno. Međutim, to ne znači da vježbe disanja izvodi samo ovaj učenik. U izvedbi sudjeluju učenici cijelog razreda, u sklopu različitih nastavnih predmeta. Na kraju sata sporta smirujemo se odnosno opuštamo kroz igru. Učenicima je najdraža igrica Zibanje ladjice/Njihanje lađice [3]. U sklopu vježbe, umjesto papirnatih brodića koristimo materijal koji nam je u danom trenutku pri ruci. Učenici leže na leđima i fokusiraju se na disanje. Kada se disanje umiri, na trbuh postavljaju papuču, rupčić ili neku traku te promatraju kako se

predmet na trbuhu diže i spušta. Kada osjetimo prisutnost napetosti u razredu, posebno prije provjere znanja, izvodimo vježbu Milni mehurčki/Mjehurići od sapunice [3]. Opisat ću način na koji se izvodi ova vođena aktivnost. Duboko udahnite kroz nos i nakratko zadržite dah. Zatim polako izdahnite i zamislite da ste otpuhali mjehurić od sapunice. Problem koji vas trenutno muči sakrijte u mjehurić od sapunice i otpuhnite ga što dalje od sebe. Zamislite da se mjehurić u nekom trenutku rasprsne i da vaš problem nestane. S vremena na vrijeme kod učenika se javlja osjećaj da neće uspješno izvršiti zadatak jer nisu dovoljno sposobni. Tada im mnogo znače naše riječi podrške. Dakle, reći ćemo im da su sposobni obaviti baš svaki zadatak te da ne trebaju misliti o ostalim stvarima. Njihovom motiviranju doprinijet će i plakat koji smo izradili u sklopu vježbe Ocrtavanje dlana [3]. Na plakatu sam ocrtala svoj dlan. Bez riječi sam djeci dala znak da tiho pristupe i nacrtaju svoje dlanove, kao što sam i ja to učinila. Kada je posljednji učenik ocrtao dlan, pogledali smo plakat. Između dječjih crteža napisala sam: Zajedno možemo sve! Učenici su sa zanimanjem promatrali jedni druge, a nakon mog konačnog zapisa, na njihovim licima pojavili su se osmjesi. Razred bolje funkcionira kao cjelina ako jedni drugima pomažemo jer se zajedničkim snagama može riješiti i najteži zadatak. Kada netko od učenika pomisli da možda neće uspjeti obaviti neki zadatak, podsjetim ga na plakat koji visi na vidnom mjestu u razredu te se njegov osjećaj brzo promijeni na bolje. Naravno, s nekim učenicima potrebno je dodatno razgovarati, ali u većini slučajeva ovaj način donosi pozitivan učinak.

3. Zaključak

Za uspješan rad u razredu važni su dobrobit djece, međuljudski odnosi i pozitivan pogled na život. Primjenom vježbi usredotočene svjesnosti pomažemo učenicima da se bolje osjećaju u učionici, ojačaju svoje samopouzdanje, nauče prikladno reagirati na situacije koje im predstavljaju problem te se usredotoče na razumijevanje načina funkcioniranja njihovih misli. Količina vježbi ovisi o situaciji u učionici. Spomenute vježbe najčešće primjenjujemo prije provjere znanja, kao i kada se pojavi nemir odnosno napetost u razredu. Osim spomenutog, vježbe opuštanja također su vrlo učinkovite na kraju nastavnog sata sporta. Nakon svake vježbe, razgovaram s učenicima o svemu što osjećaju prije i poslije izvedbe vježbi. Većina učenika osjeća se ugodno nakon izvedbe te u svim vježbama sudjeluju vrlo rado. Vježbe usredotočene svjesnosti dobro su prihvaćene u našem razredu i daju dobre rezultate, tako da s njihovom provedbom namjeravam nastaviti u budućnosti.

4. Literatura

- [1.] Budrick, Debra E. (2019). Čuječnost za otroke in najstnijeke: 154 metoda, tehnik in aktivnosti: priručnik za vse, ki delate z otroki. [prevod Lučka Lučovnik]. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.
- [2.] Snel, E. [prevod Mateja Ropas]. (2019). Sedeti pri miru kot žaba: vaje čuječnosti za otroke (in njihove starše). Celje: Zavod Gaia planet.
- [3.] Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba. Dostupno na: <https://www.poliklinika-djeca.hr/wp-content/uploads/2020/03/2020-Mindfulness-kratke-vje%C5%BEbe.pdf> [Pristupljeno 25.9.2022.].
- [4.] Rokusova centrifuga. Dostupno na: <https://rokusova-centrifuga.si/2019/02/21/vaje-za-urjenje-cujecnosti-v-razredu/> [Pristupljeno 19.8.2022.].