

Stručni rad

# **Kako tehnika mindfulnessa djeluje na učenike**

Karmen Porenta

O.Š. Karla Destovnika- Kajuha, Jakčeva ulica 42, Ljubljana

**Sažetak**

Mindfulness (eng. Mindfulness-Based Cognitive Therapy – MBCT) je aspekt svijesti koji nastaje kroz usmjeravanje naše pažnje i pozornosti na određene misli, emocije ili stvari prisutne u sadašnjem trenutku, naša svijest na jedan trenutak doživi mindfulness, odnosno potpunu usredotočenost na određenu misao, emociju ili stvar. Prakticiranjem mindfulnessa postiže se stanje opuštenosti, stres se postupno eliminira, a koncentracija i fokus znatno su veći. Stvara se veći stupanj razumijevanja i suosjećanja sa sobom i vlastitim emocijama kao i s ljudima koji nas okružuju. Tehnika je učinkovita kod odraslih i djece. U članku ću opisati kako tehnike i vježbe utječe na učenike u školi.

**Ključne riječi:** vježbe, tehnike, mindfulness, emocije, fokus, svjesnost

## 1.Uvod

Mindfulness nam pomaže da se bolje usmjerimo na sebe i svoju okolinu zadatke i aktivnosti, da jasnije mislimo i razumijemo sebe, okolinu i nalazimo mir u sebi, da se opustimo, da smanjimo stres i poboljšamo spavanje. Mindfulness omogućuje nam da budemo kreativniji, pametniji i učinkovitiji. Pomaže nam da budemo potpuno svjesni sadašnjeg trenutka i iskustva.

Vježbe mindfulnessa su jednostavne. Rade se 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.

Mindfulness uči djecu usmjeravati pažnju na ono što se događa u njihovom umu, tijelu ili okolini u sadašnjem trenutku. Važan aspekt mindfulnessa je prihvaćanje tih iskustava kakva god ona u tom trenutku bila.

## 2.Izvor tehnike mindfulnessa

zvorno, usmjerena svjesnost je budistički koncept razvijen prije 2500 godina. Istraživači sa Zapada prepoznali su učinkovitost budističkih metoda u doživljavanju „sebe“. Svjesnost se u budističkom učenju promatra kao temeljni put kojim se postaje svjestan uzroka i izvora patnje te postiže prosvjetljenje ili buđenje, čime se pojedincu omogućuje da bude manje egoističan i dođe do stanja „svjesnog ja“ [2]. Pozitivne promjene u stavovima prema sebi i drugima kao rezultat prakse svjesnošću mogu igrati važnu ulogu u modulaciji mnogih mentalnih i fizičkih zdravstvenih problema [1]. Vježbanje svjesnosti uključuje metode disanja, vođene slike i druge prakse za opuštanje tijela i uma i smanjenje stresa.

Mindfulness ubrajamo u vrstu meditacije kojom se razvija um, fokus se stavlja na iskustva sadašnjega trenutka s ciljem smirenoga prihvaćanja sebe, svojih misli i osjećaja. Tehnika je ovo kojom vježbamo naš um da bude što jači te otkrivamo i upoznajemo sebe. Put je ovo kojim se otkrivaju i dobre i loše navike koje smo usvojili kroz život od kojih neke imaju moć snažnoga utjecaja na naše živote. Jednako tako, stječu se sposobnosti mijenjanja navika koje se tiču konstantnoga nezadovoljstva u pogledu sebe te vlastitih uspjeha ili neuspjeha. Osuđivanje sebe i vlastitih djela postaje prošlost dok mjesta nema ni za nezadovoljstvo te osudu sebe i vlastitih postupaka. Osim što se ljudi sa zdravim stavovima i pogledima na život odnose bolje prema sebi, opuštenije, razumnije i smirenije pristupaju i drugim ljudima. Glavne osobine mindfulnessa jesu otvorenost, opuštenost, tolerancija te pozorna uključenost [3]

### 3.Kratke vježbe mindfulnessa za učenike:

1. Vatica u rukama. Učenici nekoliko puta brzo protrljaju svoje dlanove jedan o drugi. Primijete osjete u svojim dlanovima, šakama i rukama. Usmjere ih u svoju pažnju na toplinu koja je nastala. Zatim zatvore oči i u tišini nježno stave svoje ruke na vrh glave. Usmjere svoju pažnju na toplinu koja s ruku prelazi na glavu.
2. Vruća čokolada. Učenici zamisle da u rukama drže šalicu vruće čokolade ili kakao i primakne je ispod nosa. Duboko udahne kroz nos kao da miriše vruću čokoladu. Polako izdahne kroz usta da ohlade vruću čokoladu. To ponove nekoliko puta.
3. Mirisanje cvijeća. Zatvore oči i zamisle da u ruci drže cvijet. Duboko udahnie i zamisle da osjete osvježavajući miris cvijeta. Lagano izdahne i primijete kako se osjećaju. Ponove nekoliko puta.
4. Progresivna mišićna relaksacija. Učenice podsjećam da su um i tijelo međusobno povezani i da naša pozornost nije samo na mislima ili osjećajima, nego je možemo preusmjeriti i na ono što se događa u našem tijelu. Jedna od tehnika je Skeniranje tijela, tako zamolim učenice da legne na pod. Kad se udobno smjeste, zatvore oči. Polaganim tempom nabrajam dijelove tijela, na koje učenici preusmjeravaju svoju pozornost. Zamolim ih da preusmjere pozornost na svoje prstiće na nogama, zatim na gležnjeve, listove, cijele nogice ... Tehnika Skeniranje tijela pomaže djetetu osvijestiti dijelove tijela.

### 4.Zaključak

Primjena mindfulnessa od najranije dobi pomaže da dijete što ranije usvoji dobru naviku. Na roditeljima i učiteljima je poticati dijete da zadrži rutinu. Ove jednostavne igre, vježbe i nježne tehnike mogu biti svakodnevice. Vježbe uvijek prilagodimo dobi i interesima djeteta i učenika. Primjena je ključna za dobrobit mališana, pogoduje njihovom razvoju i učenju. Roditelji i učitelji najveći smo uzor smirenosti i ravnoteže našoj djeci. Vlastitom praksom prenijetimo zdrav, svjež i optimističan način doživljavanja svijeta i vlastitog postojanja i sretnog života.

Tehnika Mindfulness za učenice čini niz znanstveno utemeljenih metoda i tehnika kojima je cilj potaknuti razvoj vještina kojima će unaprijediti svjesnost o onom što se događa u njima i okolini, naučiti će kako učinkovito odgovoriti na svoje misli i razumjeti kako se emocije manifestiraju u tijelu.

## 5.Literatura

- [1.]Granić M. (4. 3. 2019). Mindfulness meditacija – što je i kada se koristi? dnevnik.hr. <https://krenizdravo.dnevnik.hr/zdravlje/psihologija/mindfulness-meditacija-sto-je-i-kada-se-koristi>
- [2.]Petković K. (2022). Vježbe svjesnosti u primarnom obrazovanju. Zagreb: sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.
- [3.]Carević A. (31. 5. 2021). Mindfulness: tehnika kojom ćete postati više uključeni, opušteni, otvoreni i tolerantni. slowliving.hr. <https://www.slowliving.hr/mindfulness-tehnika-kojom-cete-postati-vise-ukljuceni-opusteni-otvoreni-i-tolerantni/>