



**DJEČJI VRTIĆ**  
**OLGA BAN**  
**PAZIN**



## MINDFULNESS VJEŽBE ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI



AGENCIJA ZA  
MOBILNOST I  
PROGRAME EU



Erasmus+

**Mindfulness ili usredotočena svjesnost** je stanje svijesti kada je **pažnja usmjerena prema vlastitim iskustvima** (tjelesnim senzacijama, mislima i osjećajima) ili prema **okolini u sadašnjem trenutku**. Ljudski um sklon je lutanju i razmišljanju o prošlim i budućim događajima što se u većini slučajeva može povezati s osjećajem nezadovoljstva. Primjenom mindfulnessa može se uvježbati biti u sadašnjem trenutku, a brojna istraživanja pokazuju **dobrobiti svakodnevnog prakticiranja**.

Mindfulness mogu vježbati djeca predškolske dobi, a sve više institucija diljem svijeta u obrazovne sustave uvodi navedeni koncept. Pokazalo se da redovitim prakticiranjem vježbi **djeca poboljšavaju koncentraciju, smanjuje se razina stresa, razvija se empatija, bolje prepoznaju i reguliraju vlastite emocije**. Vježbe za djecu predškolske dobi su kratke i uključuju razne igrice. Najbolje je početi s **vježbama disanja**. Uvijek dišemo, ali smo rijetko toga svjesni. Duboko disanje može biti dobar saveznik u teškim situacijama i zato ga je važno osvijestiti, ali i uvježbati. Kratke vježbe disanja mogu raditi i trogodišnjaci dok su vođene meditacije i vizualizacije primjerene za šestogodišnjake.

## VJEŽBE DISANJA

### **Brod i valovi**

Legni udobno na leđa i stavi ruke na trbuh. Kako dišeš tako se tvoj trbuh diže i spušta. Zamisli da su tvoje ruke brod koji se ljulja na valovima u ritmu disanja.

### **Plišanac**

Legni udobno na leđa, a plišanca položi na trbuh i promatraj kako se diže i spušta.



### **Disanje s prstima**

Raširi dlan jedne ruke, a kažiprstom druge ruke u ritmu disanja prelazi preko prstiju druge ruke. Kažiprst stavi na dno malog prsta i na udah se kažiprstom kreći prema vrhu prsta, a izdahom se kreći prema dnu malog prsta. Sljedećim udahom kreni na prstenjak i tako skroz do palca.

## **Zečje uši**

Pomoću prstiju napravi oblik zečjih ušiju (kažiprst i srednji prst podigni, a ostale prste savij). Kada udišeš uši (kažiprst i srednji prst) podiži prema gore, na izdisaj uši spuštaj dolje.

## **Disanje po prvi put**

Zamisli da si do sada bio riba i pretvorio si se u čovjeka. Do sada si disao kroz škrge (organ pomoću kojeg ribe dišu), a sada prvi put možeš disati na nos. Zamisli kako bi to bilo po prvi put disati i probaj tako disati.

## **Brojimo dok dišemo**

Na svaki udah i izdah broji do 3 i tako lagano diši nekoliko puta.

## **Osjetimo dah**

Ispred nosa stavi prste i osjeti dah na koži.

## **Pizza**

Zamisli ispred sebe pizzu. Udiši kao da mirišeš pizzu, a izdiši kao da ju hladiš.

## **Dišemo kao ptice**

Na udisaj ruke raširi i podiži prema gore, a na izdisaj ih spuštaj (poput ptice koja leti).

## OSJETI



Kao uvod u ove aktivnosti može poslužiti Spiderman i njegovo „Spiderman čulo“

– super vid, sluh, njuh... Ta moć omogućuje mu da spašava ljude u nevolji. Svi ljudi imaju osjetila, a vježbom ih možeš izoštriti.

### Usmjerenost na zvukove (sluh)

- Sjedni u pozu žabe ili legni na leđa. Duboko udahni, zatvori oči i oslušuj zvukove koje čuješ. Nakon vježbe, o tome možete razgovarati. Imenuj sve zvukove koje si čuo, a možeš ih i nacrtati.
- Pokušaj prepoznavati zvukove koje čuješ. To mogu biti zvukovi iz vašeg okruženja, iz prirode ili glazba u kojoj ćete prepoznavati instrumente....
- Razgovarajte koji vas zvukovi čine sretnima i mirnima.

### Osjet vida

- U šetnji poznatim stazama (ili u sobi u kojoj svakodnevno boravite) pokušaj pronaći nešto novo, nešto što do sada nisi uočio. Nacrtaj što si novo vidio.

- Nacrtaj objekt koji vidiš svaki dan s nekim novim detaljem koji do sada nisu primijetio.
- Kada idete u šetnju zapravo idete na **safari**. Zadatak je opaziti što više ptica, kukaca i životinja o čemu ćete na povratku razmijeniti iskustva.

### **Osjet okusa**

- **Slijepo jedenje** - Oči prekrij nekim povezom kao npr. maramom te kušajte hranu. Zadatak je opisati okuse i odgonetnuti što jedete.
- **Jedi kao znanstvenik** - Hranu koju često jedeš pokušaj jesti na drugi način, kao znanstvenik. Promatraj boju, veličinu i oblik hrane, osjeti teksturu i prepoznaj svojstva i okuse hrane.

### **Osjet opipa i njuha**

- Možeš ih izoštravati prilikom šetnje ili boravka u prirodi. Imenuj mirise koje osjetiš i opipavaj različite teksture.
- Napravite senzorne vrećice. U čarapu ili platnenu vrećicu ubacite različite materijale (kamenčice, lišće, orahe, kukuruz, lavandu, ružmarin, latice ruže...), a zadatak će ih biti raspoznavati osjetima njuha i opipa.

## SVJESNOST TIJELA

### Zauzmi pozu

- **Superman** – stani uspravno, spoji stopala, leđa izravnaj, trbuh stisni i jednu ruku podigni prema gore, a drugu stisni u šaku pored tijela. Osjeti svaki mišić i pokušaj biti što sličniji Supermanu.
- **Superwoman** – stani uspravno, stopala odvoji u širinu ramena, leđa izravnaj, trbuh stisni, a ruke stavi na bokove. Osjeti svaki mišić i pokušaj biti kao Superwoman.

### Skeniranje tijela

- Udobno legni na podlogu, zatvori oči i nekoliko puta duboko udahni. Svijest usmjeri prvo na lijevu nogu, prste pa skroz do vrha noge, isto ponovi s desnom nogom. Zatim se usmjeri na trbuh, leđa, ruke, vrat, mišićice lica, cijelu glavu. Važno je osjetiti tijelo, a ne samo razmišljati o tome. Osvijesti i doticaj s podlogom, temperaturu tijela, u kojim dijelovima je toplo, a u kojima hladno, osjeti dodir s tkaninom odjeće koju nosite...

## Mišićna relaksacija

- Stisni svaki mišić na tijelu. Od nožnih prstiju, stopala, do vrha glave. Stisni i šake i mišiće lica. Neka cijelo tijelo bude tvrdo kao kamen te ga onda opusti. Ponovi to nekoliko puta. Cilj je osvijestiti mišiće tijela i mišiće koji su napeti, a toga niste svjesni.

## Svjesno vježbanje

- Prilikom razgibavanja ili vježbanja pažnja se usmjerava na dio tijela koji se isteže ili mišiće koji se aktiviraju.





## MEDITACIJE

Za vježbe meditacije pronađite ugodno mjesto i udobno se smjestite. Možete legnuti na leđa, zauzeti pozu žabe (poza lotusa) ili sjesti na stolicu. U pozadini možete pustiti opuštajuću glazbu. Meditaciju započnite tako da zatvorite oči (ukoliko se ne osjećate ugodno, možete započeti i otvorenih očiju) i s nekoliko dubokih i polaganih udaha i izdaha.

### Lišće na potoku

Zamisli da sjediš pokraj potoka. Nekoliko puta duboko udahni. Zamisli kako lišće sa stabla pada na potok i lagano plovi. Svaku misao koja ti dođe na pamet stavi na list koji je na potoku i gledaj kako prolazi niz potok.

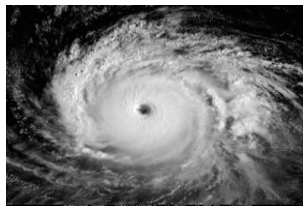


### Varijacije:

Misli se mogu prikazati kroz razne metafore kao npr. baloni koji lete visoko u nebo, oblaci koji prolaze nebom, auti koji prolaze cestom, vlakovi koji putuju...

## Oko uragana

U središtu uragana nalazi se oko. Oko uragana je tiho i mirno, a mi ćemo sada to oko uragana pokušati pronaći u



nama. Zamisli uragan, jako puše, ali u sredini je mirno i ne puše. U oku uragana nema vjetra ni kretanja. Pokušaj biti kao centar uragana. Tvoje misli su kao uragan i na trenutak nećemo na njih misliti. Kako bi to započeli fokusiraj se na disanje. Kao i u uraganu, mir je u središtu, tako je i s tobom. Mir pronalaziš unutar sebe. Kada ti dođe neka misao zamisli da je poput uragana koji je oko tebe, a nije u tebi. Poveži se sa svojim unutarnjim okom, okom koji je tvoje sigurno mjesto.

## Prijateljske poruke

Šalješ prijateljske poruke svim ljudima, životinjama i biljkama na svijetu. Zamisli da šeeš kroz šumu, susrećeš razne životinje, ugledaš planinu i popneš se na vrh, imaš posebnu moć i lako se penješ (ne možeš pasti). Na vrhu planine vidiš cijelu šumu. Osjećaš lagani vjetar i šalješ prijateljske poruke da svi na ovom svijetu budu sretni i sigurni.

## IGRE

Uz disanje, pokret i kretanje važni su saveznici u trenucima kada se ne osjećaš dobro. Pokret je posebno važan djeci, a mindfulness vježbe s pokretom posebno su zanimljive.

### **Puhanje balona**

Puhanjem pravih ili balona od sapunice vježbajte disanje. Osim disanja zadatak je promatrati oblik, veličinu, boju....

### **Igra s balonom**

Zamisli da je balon lako lomljivo jaje koje ne smije pasti na pod, a s njim moramo oprezno rukovati da ne pukne. Zadatak je kretati se polako pritom pazeći da balon ne padne na pod i da ga ne razbijemo.

### **Slon i surla**

Zamisli da si slon i ruke spoji ispred tijela kako bi imao surlu. Igraš se s vodom. Udahom u surlu uvučeš vodu iz jezera, a izdahom ju proljevaš u zrak.



## **Hodanje po zaleđenom jezeru**

Zamisli da hodaš po zaleđenom jezeru. Led je jako tanak i moraš se kretati polako i oprezno da ne pukne.

## **Dan, noć**

Svima poznata igra. Voditelj vodi igru tako da govori je li dan ili noć. Sudionici moraju pažljivo slušati. Kada je dan ustaju, a kada je noć treba čučnuti na pod.

## **Postani drvo**

Pretvori se u drvo i njiši se na vjetru. Nakon toga slijedi razgovor o tome zašto je važno imati čvrste korijene. Jesu li i ljudima važni čvrsti korijeni? Zašto? Gdje se oni nalaze? Kako možemo mi razviti svoje korijene?



Mindfulness vježbe mogu se koristiti i u **svakodnevnim situacijama**;

- za vrijeme obroka; usmjeriti pažnju djetetu na ono što jede, razgovarajte o bojama, okusima...
- za vrijeme šetnje; usmjerite pažnju djetetu na okolinu u kojoj se nalazite ili pak na mišiće koji se aktiviraju dok šetimo
- za vrijeme pranja ruku; gledamo sapunicu koja se stvara, mirišimo sapun, oslušujemo zvuk vode, osjećamo hladnoću ili toplinu...

Važno je da u svakodnevnim aktivnostima odrasli budu prisutni i budu dobar uzor; posebice je važno **biti prisutan u vremenu provedenom s djetetom!**

#### IZVORI:

Boričević Maršanić, V., Paradžik, Lj., Zečević, I., Karapetrić-Bolfan, Lj., Usredotočena svjesnost – *mindfulness*: primjena u djece i adolescenata. Soc. psihijat., Vol. 43 (2015) Br. 3, str. 142-150

Bergstrom, C. (2017). Mindfulness for Kids, Blissful Kids, <https://blissfulkids.com/mindfulness-exercises-for-kids-teddy-bear-belly-breathing/>

Courtney, E.A. (2019). PositivePsychology.com, <https://positivepsychology.com/mindfulness-for-children-kids-activities/>

YouTubeu kanal Vježbonica sreće - <https://www.youtube.com/channel/UCcFJ5YhMWPLzWzLJ7MnCLg>

## ERASMUS+ IZNUTRA PREMA VAN KRENIMO SVI!

*Iznutra prema van krenimo svi!* je projekt Dječjeg vrtića *Olga Ban* koji je odobren za financiranje u sklopu programa Erasmus+ za 2019. godinu.

Težimo konstantno pratiti nove trendove u području ranog odgoja i obrazovanja te našim korisnicima nuditi raznolike i kvalitetne programe. Jedan od dugoročnih ciljeva ustanove je uvesti u rad elemente različitih pedagoških koncepcija na čemu smo započeli raditi. Ovim projektom nastavili smo raditi na toj bitnoj zadaći te smo kroz tečajeve iz područja alternativnih pedagoških koncepcija i outdoor education koncepta te kroz aktivnost *job shadowing* u partnerskom vrtiću *Najdihojca* iz Ljubljane radili na daljnjem učenju, istraživanju i integraciji različitih pedagoških koncepcija u praksu. U sklopu projekta osnaživali smo i glazbene kompetencije odgajatelja te povećali kvalitetu rada na području glazbenih aktivnosti s djecom.

U našoj je ustanovi prepoznata i potreba radnika za stjecanjem alata za osobni razvoj i prevenciju stresa. Svjesni važnosti svih radnika ustanove za stvaranje ozračja i kulture ustanove u aktivnost rada na osobnom razvoju uključili smo i administrativno, tehničko i pomoćno osoblje što je jedna od novina u našoj ustanovi. Stručne suradnice vrtića (psihologinja i pedagoginja) sudjelovanjem na tečajevima osnažile su vlastite interpersonalne i intrapersonalne kompetencije te dobile dodatna stručna znanja i potporu kroz razmjenu iskustava čime su potaknule planirane promjene.

Aktivnosti projekta usmjerene su na osobni i profesionalni razvoj, unaprjeđenje kurikulumu te razvoj europske dimenzije obrazovanja u cilju podizanja kvalitete i odgovaranja na raznovrsne interese i potrebe djeteta i obitelji, kao i radnika vrtića.

Sufinancirano sredstvima  
programa Europske unije  
Erasmus+



Pripremila: Maja Obučina, pedagoginja