

Čuječnostne vaje – za otroke in strokovne delavke/-ce

Vaje iz čuječnosti nam omogočajo, da se **na sprejemajoč in neobsojajoč način zavemo tega, kar se v sedanjem trenutku dogaja znotraj nas ali v naši okolici**. Glavni namen čuječnostnih vaj sicer ni, da nas sprostijo – namenjene so predvsem temu, da se sprejemajoče zavemo svojega doživljanja – je pa eden od zelo pogostih »stranskih učinkov« izvajanja vaj prav **občutek večje umirjenosti**.

V nadaljevanju **predstavljam nekaj čuječnostnih vaj**, ki jih zmorejo izvajati otroci, **stari štiri leta in več**. Z malo več našega usmerjanja in krajši čas pa jih lahko izvajajo tudi **malo mlajši otroci**. Vaje otrokom pomagajo, da se po oz. med aktivnostjo **umirijo, osredotočijo in se pripravijo na bolj umirjeno dejavnost** (npr. kosilo, spanje, ustvarjanje ...).

Vendar ker otrokom ne moremo pomagati priti v bolj čuječno, umirjeno stanje, če nismo v takšnem stanju najprej mi sami, najprej predstavljam **vajo, s katero se boste začeli čuječno zavedati svojega trenutnega doživljanja in stopili v večjo mirnost**.

Vaja za vas – Meditacija čuječnega stika s sabo

S to vajo se boste **na sprejemajoč način začeli zavedati** svojih trenutnih **telesnih občutkov, čustev in misli**. Če med vajo kje v telesu zaznate **napetost**, jo lahko poskusite **narahlo sprostiti**, npr. tako da zavestno sproстите mišice ali naredite en globok vdih in izdih.

Vajo lahko **v daljši obliki** (2–3 minute) izvajate takrat, ko imate na razpolago dovolj časa – najboljše v sedečem položaju, z vzravnano in hkrati sproščeno držo. Vajo **v krajši obliki** (npr. 5–20 sekund) pa lahko izvedete tudi med delom. V tem primeru na kratko čuječno osredotočite pozornost na svoje telo, čustva in misli. Če v telesu zaznate napetost, jo lahko poskusite narahlo sprostiti.

Udobno se namestite v položaj, v katerem bo vaša drža pokončna in hkrati sproščena. Zaprite oči in počasi stopite v mirnost ...

In zdaj z radovednostjo in odprtostjo začnite opazovati, kaj se ta trenutek dogaja znotraj vas ...

Najprej pozornost usmerite na telesne občutke. Kaj ta trenutek zaznate v svojem telesu? Morda je to občutek teže, lahкости, toplote, hladnosti, utripanje, mravljinčenje, napetost ... Če kje v telesu zaznate napetost, jo lahko poskusite narahlo sprostiti. Če napetost ostane, pa dovolite, da ostane, in jo samo opazujte ... Telesne občutke opazujte z radovednostjo in prijaznostjo ...

In zdaj pozornost osredotočite na čustva – katera čustva doživljate ta trenutek? Lahko so prijetna, neprijetna ali nevtralna ... Lahko so močnejša ali takšna, da jih komaj zaznate ... Opazujte jih z radovednostjo in sprejemanjem ...

Zdaj pa pozornost osredotočite še na misli. Opazujte jih kot oblake na nebu, ki drsijo mimo vas ... Misli ne označujte kot dobre ali slabe, ampak jim dovolite, da so, take kot so. Opazujte jih z radovednostjo ...

Na koncu meditacije se lahko zahvalite samim sebi, da ste si vzeli čas za vadbo čuječnosti in s tem prijazno poskrbeli za svoje dobro počutje ...

Lepo vabljeni, da **meditacijo čuječnega stika s sabo** izvajate tudi s **poslušanjem mojega zvočnega posnetka**, ki ga najdete tukaj: <https://soundcloud.com/tina-jereb/meditacija-cujecnega-stika-s-sabo>

Čuječnostne vaje za otroke

Dihanje s prijateljčkom

Otroci naj se **uležejo na tla** in naj si **na trebuh položijo plišasto igračo** (lahko tudi npr. kamen oz. katero koli drugo igračo, ki bo stala na trebuhu). Rečemo jim, da bodo sedaj dihali skupaj s prijateljčkom oz. svojo igračo. Povabimo jih, da počasi vdihnejo zrak v svoj trebuh, tako da se bo njihov trebuh napihnil kot balon (vdih naj traja 3 sekunde). In nato naj počasi izdihnejo, tako da se bo njihov trebuh začel manjšati (tudi izdih naj traja 3 sekunde). Ob naslednjem vdihu jih povabimo, naj pogledajo, kaj se med vdihom dogaja z njihovo igračo – kako se dviga skupaj s trebuhom. In med izdihom, kako se njihova igrača spušča. Še naprej jih vabimo, da v ritmu 3-3 dihajo z nami in njihovo pozornost usmerjamo na plišasto igračo (npr. pogledjte, kako se dviga in spušča; zdaj pa jo med dihanjem glejte v oči; opazujte, kako vam igrača dela družbo pri dihanju ...). Vajo lahko z otroki začnemo izvajati npr. s petimi ponovitvami vdihov in izdihov (oz. toliko kot vidimo, da zmorejo). Sčasoma pa število vdihov in izdihov povečujemo.

Opazovanje dlani med dihanjem

Otroci lahko opazujejo svoje dihanje tudi na ta način, da **na trebuh položijo svojo dlan**. Vodimo jih tako, da glasno in počasi z njimi dihamo (npr. v ritmu: 3 sekunde vdih in 3 sekunde izdih), ob tem pa jih vabimo, naj bodo pozorni, kako se njihova dlan med dihanjem dviga in spušča. Vajo lahko izvajajo v sede ali v leže.

Poslušanje pojoče sklede

Otroci naj med vajo sedijo (če sedijo, lažje vzdržujejo pozornost). Povabimo jih, naj **zaprejo oči in pozorno poslušajo zvok pojoče sklede** (za izvedbo vaje lahko uporabite tudi npr. triangel, zvonček ali katerikoli drug inštrument, ki oddaja dlje trajajoči zvok). Ko zvoka ne bodo več slišali, naj dvignejo roko. Če otroci med vajo začnejo govoriti, njihovo pozornost usmerimo nazaj na poslušanje sklede (s tem se učijo kontrolirati svoje impulze in povečujejo pozornost).

Poslušanje trenutnih zvokov

Otroci naj med vajo sedijo. Povabimo jih, naj **zaprejo oči in naj postanejo pozorni na to, kaj vse slišijo znotraj prostora in tudi zunaj njega**. Čas poslušanja prilagodimo zmognosti otrok za tiho, pozorno poslušanje. Če vreme to dopušča, lahko v igralnici tudi odprete okna, da je paleta zvokov še bolj pestra. Pred začetkom poslušanja otrokom povemo, da jih bomo na koncu vprašali, kaj vse so med pozornim poslušanjem slišali.

Čuječno gibanje »cvetoča roža«

Otroke povabimo, naj počepnejo na tla in naj **si predstavljajo, da so majhna rožica** (oz. majhno seme) iz katere bo zrastle velika roža. Povabimo jih, naj si predstavljajo, da je v naše kraje prišla pomlad, posvetilo je sonce in začeli smo počasi rasti. Vajo delamo skupaj z njimi, da nas lahko opazujejo in posnemajo. Iz počepa zelo počasi začnemo vstajati v predklon. Ko imamo noge vzravnane, začnemo počasi dvigati še zgornji del telesa, vendar roke ostanejo spuščene ob telesu. Ob tem otrokom opisujemo, kako smo rože, ki počasi rastemo in postajamo vedno višje. Zdaj pa roke stisnemo v pesti in zrastemo še bolj visoko (ob čemer roki počasi dvignemo v zrak) in zacvetimo, tako da na široko razpremo prste na rokah in z njimi pomigamo. Otroke povabimo, da pogledajo v zrak in povejo, kakšne barve so njihovi cvetovi. In zdaj zapiha še rahel veter in nas nekajkrat zamaje na eno stran in na drugo stran (ob tem zgornji del telesa, s stegnjenimi rokami, počasi zibamo v levo in v desno).



Tina Jereb, univ. dipl. kom., specializantka integrativne psihoterapije
www.tinajereb.com