

IGRE I AKTIVNOSTI ZA OPUŠTANJE

Cilj ovih igara je naučiti djecu kako kroz zabavnu aktivnost mogu opustiti svoje tijelo (disanjem i koncentriranjem na pojedina osjetila) čime mogu umanjiti svoju uznemirenost. Ako smo koncentrirano na ono što doživljavamo u tijelu, ne možemo se posvetiti negativnim mislima koje nas često preplavljaju. Ono što je odraslima pod „normalno“ - smiri disanje i cijeli/a ćeš se smiriti - djeca tek trebaju naučiti i slobodno im možete reći da ćete se sada igrati igara koje su i zabavne i korisne jer „tjeraju ružne misli“, „pomažu da se manje ljutimo“, „od njih trbuh manje boli“, „pomažu nam kada smo jako živčani i nervozni“ (objašnjenje ovisi o dobi djeteta).

Preporuka je ove igre izvoditi prije neke aktivnosti koja će za dijete biti naporna (npr. učenje) i dovoljno često (kako bi postale sastavni dio obrazovnog procesa). Nije poželjno „skakati“ s igre na igru jer time raspršujemo pažnju djeteta što nam nije cilj. Odaberite igru ovisno o sklonostima djeteta (motoričke, umjetničke ili verbalne igre) i držite je se dok je ne savlada. Igre su namijenjene za izvođenje u grupi, ali mogu se uspješno provesti i s pojedincima. Posebno se mogu primijeniti kada je dijete jako uznemireno, tada mu možete dati naputak da se samo pokuša „igrati“ onih igara koje ste već prošli, na taj način „time out“ nije više samo izolacija uznemirenog djeteta već prilika za dijete da samoregulira svoje emocije i ponašanje.

1. Puhanje balona (uvod u „diši kao balon“)

Ovom vježbom djeca uče kako usporiti. Dajte im da pušu balone ili balončice od sapunice sve dok ne uspiju usporiti disanje. Kada uspiju u tome i budu puhali balone ravnomjerno i usporeno onda se mogu igrati s napuhanim balonima. Kasnije će samo zamišljati da pušu balone dok budu duboko disali (radni listić „diši kao balon“).

- ako djeca nikada do sad nisu vježbala disanje mogu pomoći još dvije vježbe imaginacije i radni listići koji će im olakšati vizualizaciju („udiši kao da mirišeš cvijet, a izdiši kao da gasiš svijeću“ i „udiši kao da si val koji se povlači s pučine na more, a izdiši kao da si val kojeg more izbacuje na pučinu“ - pri tom djeca mogu i zamišljati žumor mora i zvuk kotrljanja šljunka na plaži ili im vi možete puštati te zvukove).

2. Igra s balonima - usporeni pokreti

Ova se aktivnost nadovezuje na prošlu - cilj je održati napuhani balon iznad površine tla, ali dodavanje i njegovo podizanje treba biti izvršeno usporenim pokretima („slowmotion“). Ova igra potiče održavanje fokusa i pažnje, razvija motoriku i potiče smirenost.

3. Vrećica s iznenađenjima

Ovo je igra taktilnog pogađanja koja usmjerava pažnju i potiče znatiželju. Stavite različite male, poznate predmete (kamen, list, plastične, ljepljive ili mekane igračke i sl.) u platnenu vrećicu. Dijete treba opipati neki od predmeta iz vrećice i opisati ga, a vi pogađate što je. Čak i kada je na prvu jasno što dijete opisuje, nemojte odmah „pogoditi“ već potičite na detaljnije, dugotrajnije opisivanje kako cilj igre ne bi postao brzinski „proći“ sve predmete iz vrećice.

4. Kušanje hrane s povezom preko očiju

Ova vježba razvija osjetila. Pri kušanju koristite i ostala osjetila kako bi otkrili što jedete (njih, dodir). Predložena hrana neka bude ukusna i malena (suha groždica, brusnica, orah ili na sitno rezana, komad mrkve, jabuke, banane), dajte djeci naputak da je samo drže u ustima neko vrijeme prije nego je zagrizu i krenu žvakati. Bitno je stvari raditi polagano i usmjereno. Ova igra može biti jako zabavna i odraslima jer smo kroz godine postali toliko ovisni o osjetu vida da nam je veliki izazov „prepustiti se“ i osloniti na druga, pomalo zanemarena osjetila.

5. Izradite staklenku za smirenje

Malenu staklenku bez naljepnice napunite vodom, bojom za hranu, šljokicama u boji i baby uljem (par žlica). Zatvorite staklenku, a poklopac možete i zalijepiti vrećicom ljepljivom kako se ne bi slučajno otvorila. Recite djeci da je promiješaju, zatim stave ispred sebe i gledaju kako se šljokice polagano sliježu na dno. Objasnite im kako se isto događa i njihovim mislima kada su uznemireni, treba proći neko vrijeme dok se ne stalože. Koristite staklenku s djetetom kada je ljuto ili uznemireno jer će vrijeme potrebno da se šljokice slegnu pozitivno utjecati na smanjivanje brzine disanja kod djeteta i njegovo smirivanje.

6. Slikanje slamkama

Na bijeli papir kistom nasumično nakapajte razvodnjene vodene boje. Podijelite djeci slamke za pijeње i dajte im uputu da udahnu na nos, a izdahom kroz usta na slamku raspuhuju vodene boje na papiru. Na taj će način dobiti različite oblike na papiru od kojih kasnije možete igrati igru asocijacija („na što te mrlje podsjećaju“, „što taj lik radi“, „kako se osjeća“). Ova zabavna aktivnost nije samo umjetnička nego je i vježba disanja što je zapravo i njen cilj - naučiti djecu usporeno disati. Potičite djecu na polagano disanje i raspuhivanje boja.

7. Stani kao čaplja

Recite učenicima da zamisle da su čaplje, pričajte im kakvo perje imaju, vrat, kljun, noge. Pričajte im o dugim, čvrstim nogama čaplje i pitajte ih jesu li ikada vidjeli čaplju da stoji samo na jednoj nozi - što misle mogu li i oni tako? Potaknite ih da stanu na jednu nogu i recite da će im biti lakše održavati ravnotežu ako se usmjere ne jednu točku ispred sebe - neka ne miču pogled i fokusiraju se na samo jednu stvar ispred sebe. Kada se smire, recite im da zamijene noge. Potičite ih na duboko, polagano disanje jer će im to olakšati držanje ravnoteže. Tijekom nastave, kada primijetite da im je koncentracija pala, recite im da ustanu kao čaplja. Vježba ne traje dugo, a razvija smirenost i koncentraciju.

8. Usmjerenost slušanje

Za ovu vježbu trebat će vam aplikacija na mobitelu koja proizvodi poznate zvukove. Preporuka je zvuk crkvenog zvona, ali možete koristiti bilo koji djeci poznat zvuk koji nije uznemirujući (možete i mijenjati zvukove svaki sljedeći put kada budete izvodili vježbu, a na kraju krajeva, možete se koristiti i radiom). Uputite djecu da opušteno sjednu i zatvore oči. Recite im kako će slušati jedan zvuk koji će se postepeno stišavati i da je njihov zadatak otvoriti oči kada misle da će se zvuk potpuno utišati. Vježbu možete provoditi prije početka neke aktivnosti, ne traje dulje od 5 minuta, a potiče fokusiranje na osjetila.

9. Spidermanova supermoć

Ispričajte djeci kako je jedna od Supermanovih moći da jako izoštri svoja osjetila. Poput pauka, ima super miris, super vid i super njuh. Uputite djecu da aktiviraju svoja superosjetila i izvedite ih u šetnju ili u istraživanje po učionici. Pitajte ih 5 pitanja: što mogu čuti, što mogu vidjeti, što mogu okusiti, što mogu namirisati, što mogu osjetiti? Neka u tišini budu Spidermani 5 minuta, a zatim im objasnite kako aktivirajući svoja super osjetila mogu poput superjunaka potjerati sve misle koje ih uznemiruju ili plaše (bitno je da djeca shvate da se fokusiranjem na trenutna osjetila mogu umiriti). Ponovite li ovu vježbu nekoliko puta moći ćete djetetu koje je jako uznemireno dati zadatak da samo aktivira svoja superosjetila i poput superjunaka rastjera ljutnju, strah, tjeskobu, tugu... uz to, možete kombinirati i bojanku na Supermena ili mu samo dati da ga nacрта.

10. Istraživači biolozi

Svakom djetetu dajte po jedan cvijet (ili izađite van i neka si svako dijete samo ubere cvijet koji želi). Uputite ga da udobno sjedne u svoju stolicu, stavi cvijet ispred sebe i dobro ga promotri. Zatim neka svi zatvore oči, polože dlanove na koljena i vašim navođenjem neka zamisle kako su oni taj cvijet koji se polako i uspravno isteže prema Suncu, osjećaju kako im se leđa istežu, ali su im vrat i ramena opušteni. Osjećaju kako ih Sunce grije, kako je toplo i ugodno. Neka ostanu u tom položaju i 10 puta duboko udahnu i izdahnu, tiho i polako. Neka otvore oči i detaljnije promotre cvijet ispred sebe. Postavljajte im pitanja: koje je boje cvijet (na svim dijelovima jednake ili se ponegdje razlikuje), kako miriše, kakav je na dodir, ima li po sebi nekih nepravilnosti, točkica ili flekica, kakve su linije na tom cvijetu, presiječu li se, jesu li pravilne, kakvog je općenito oblika? Pitajte ih, izgleda li taj cvijet drugačije kada tako jako usmjerite pažnju na njega? Ova vježba može im pokazati kako najobičnije stvari mogu izgledati drugačije kada smo opušteni i usmjereni na njih.

DIŠI KAO BALON



1. Zamisli da ti je trbuščić balon.
 2. Stavi dlan na svoj trbuščić kako bi osjetio kako se diže i spušta.
 3. Duboko udahni kroz nos kako bi napunio svoj balon.
 4. Zadrži dah dvije sekunde.
 5. Izdahni kroz usta kako bi ispuhao svoj balon.
 6. Ponovi disanje kroz balon pet puta.
- slijedi svoj prirodni ritam disanja



polako udiši kroz nos kao da mirišeš cvijet



polako ispuhni kroz usta kao da gasiš svijeću

