**SD**

<https://radioprvi.rtvslo.si/2020/03/samoumiritev-5/>

TRENING ČUJEČNOSTI

Z vadbo čuječnosti postajamo **čedalje bolj zavestni v trenutku, tukaj in sedaj.**

Vadba čuječnosti ima dvojen učinek.

* Z njo ozaveščamo naše misli in čustva.
* In se hkrati učimo biti pozorni.

KAKO VADIMO ČUJEČNOST?

Vadba čuječnosti je zelo preprosta. Usedemo se tako, da nam bo čim bolj udobno in poskrbimo, da nas ne bo nihče motil vsaj 5 minut. Nato svojo pozornost usmerimo v dihanje, občutimo svoj vdih in izdih, čutimo kako se ob vdihu naš spodnji del trebuha izboči in ob izdihu spet sprosti. Namesto dihanja si lahko za predmet svoje pozornosti izberemo tudi občutenje telesa. Če naša pozornost odtava h kakšni misli, jo enostavno pustimo in se vrnemo k dihanju oz. čutenju telesa. S tem se učimo **pozornosti in koncentracijo na eno** **stvar.**

Ko smo teh dveh sposobnosti dodobra vešči, nastopi druga faza vadbe, namreč **opazovanja misli in čustev**, ki se dogajajo v nas. Takrat smo sposobni obdržati razdaljo med nami in našimi čustvi in mislimi, to nam omogoči, da **čustva obvladujemo in ne delujemo impulzivno**, temveč premišljeno in umirjeno.

Vaje so zapisane v vrstnem redu postopnega stopnjevanja zahtevnosti pozornosti in koncentracije.

1. **Zavrtite otroku priljubljeno živahno glasbo** in otrok pleše dokler vi ne zaploskate 2x. Če zaploskate 1x ali 3x, se otrok ne ustavi in pleše naprej. S plesom lahko nadaljuje šele takrat, ko znova zaploskate 2x.
2. **Zapojte nizek A,** mora otrok **hoditi počasi**. Kadar zapojete **srednje** nizek/visok **A,** otrok pospeši svoj tempo **hoje v normalnega**., kadar pa zapojete **visoki A**, mora **teči.** Tu otrok vadi pozornost v gibanju.
3. **Hodite tako, da korake uskladite s ploskanjem in štetjem na glas.** Ponovno vadi pozornost v gibanju in delovanju.
4. **Hojo uskladita z dihanjem.** Z vdihom naredita prvi korak in z izdihom drugega itn.

Tukaj otrok vadi pozornost v gibanju s pridihom koncentracije.

1. Vi se uležete na tla, otrok vam položi svojo dlan na trebuh. Vsak zase potiho **štejeta** **vaše vdihe in izdihe.** Ko rečete stop, preverita, če se vajini vdihi in izdihi ujemajo. Tako otrok vadi pozornost, ki se preliva v koncentracijo.
2. Usedeta se na tla, nasproti drug drugemu in položita dlani, sklenjeni v obliki »posteljice« v naročje. V to »posteljico« **položita majhnega spečega dojenčka**, ki sta ga skupaj izdelala, ali pa majhno igračko. Sedaj počasi začneta dvigovati spečega dojenčka do višine srca, nato gibanje dlani usmerita eden proti drugemu. Nekje na sredini poti se vajini posteljici srečata. Zamenjata dojenčka, (ki se ne smeta zbuditi) in nadaljujeta z gibanjem po isti poti nazaj, torej nazaj do srca in nato počasi navzdol, v naročje. Tu otrok vadi pozornost in koncentracijo hkrati.
3. Vzameta **otroške barvne kocke ali posodice, ki se zložijo ena v drugo**. Iz njih naredita stolp. Največja je spodaj, najmanjša pa na vrhu. Iz sedečega položaja se počasi dvigneta, z rokami vzdigneta tudi vajin stolp. Ta se ob vzdigu ne sme podreti. Nato s stolpom v roki po sobi naredita en krog (ali več). Stolp se ne sme podreti. Tako vadita sposobnost koncentracije v gibanju.

Ko bo otrok dodobra razvil pozornost, potem bo sposoben tudi obvladati svoja čustva in občutke!

Bodite vztrajni, tako se bo tega naučil tudi vaš otrok, kar se bo vam in vašemu otroku obrestovalo. Vaš otrok vam bo za vašo vztrajnost zelo hvaležen in tudi rezultati vašega truda se bodo zelo hitro pokazali!

Želiva vam vse dobro in veliko užitkov z druženjem z vašim otrokom na tak način!

**UPČ**

**MOŠNJIČKI Z DIŠAVAMI**

Pomagajte otrokom narediti nekaj mošnjičkov z dišavnicami, so lahko tudi lepo darilo za koga.

**POTREBUJETE**: kvadratne kose blaga, lahko tudi ženske in otroške robčke iz blaga, cikcak škarje, dišavnice, elastiko, satenaste trakce.

**NAVODILO:** Če namesto robčkov uporabite blago, otrokom pokažite kako izrežejo kvadratke s cikcak škarjami, lahko so tudi navadne škarje. Nato otroci robček ali blago preprosto razgrnejo, namerijo za približno 3 žličke dišavnic, jih položijo na blago in ga oblikujejo v mošnjiček.

Pomagajte jim z elastiko speti mošnjiček, da bo močno zavezan, okoli elastike pa ovijte trakec, da jo skrijete. Mošnjički z dišavnicami so idealni za v omare, da bodo oblačila prijetno dišala.

**SU**

**UMETNOST V TEMI**

Super družinska igra, ki se jo igrajte ponoči, ali pa ko je nevihta in zmanjka elektrike.

**POTREBUJETE:** svinčnike, papir.

**NAVODILO:** Vsem dajte svinčnik in papir. Ugasnite luči. Najprej na vrh papirja napišejo svoje ime in priimek. Nato pa jim povejte kaj naj narišejo, npr. kravo, hišo, družino…Ko vsi končajo, prižgite luči in se nasmejte nad rezultati. Kdo je novi Picasso?

OSTANITE DOMA, OSTANITE ZDRAVI!

ROMANA & MILOŠ