

DODATAK 1

Razredni projekti

Tijekom školske godine svaki razredni odjel treba realizirati jedan projekt uz vodstvo provoditelja programa TŽV (razrednik ili stručni suradnik). Svrha projekata jest kod učenika osnažiti i generalizirati naučeno te potaknuti primjenu vještina u svakodnevnom životu. Provođenje projekata iziskuje vođeni timski rad koji se odvija u fazama tijekom dužeg vremenskog perioda (min. dva tjedna) koji varira ovisno o sadržaju projekta i odabranoj metodi. Pri dodjeljivanju zadataka dobro je voditi računa o sklonostima pojedinih učenika, ali je neophodno potaknuti sve učenike na uključivanje u nekoj fazi ili elementu projekta. Dogovorene zadatke učenici samostalno odrađuju - dijelom na satu razrednika, a većinom izvan nastavnog vremena.

U nastavku su navedeni prijedlozi projekata koje s učenicima možete odraditi na opisani način ili uz prilagodbu. Osim toga, moguće je i provesti projekt kojeg sami osmislite uz uvjet da u njemu sudjeluju svi učenici koji uz Vašu koordinaciju u određenom vremenu obrade temu/teme iz programa kao zaokružen posao čija se obilježja i cilj mogu definirati.

O svim provedenim projektima organizatora će u pisanom izvješću informirati školski koordinatori. Svaki je projekt potrebno dokumentirati, a način ćete prilagoditi sadržaju: učeničke radove kao npr. ilustracije poželjno je poslati u izvornom obliku; ostalo je dovoljno snimiti ili fotografirati te preko školskog koordinatora poslati u elektroničkom obliku (filmovi, snimke pjesama, radioemisije ili sl.). U slučaju da Vaša škola nema koordinatora, materijali se šalju izravno organizatoru (prevencija.pgz@gmail.com).

Prijedlozi projekata

- Osmisliti „glavni lik“ programa koji učenike „vodi“ kroz radionice. Za svaku temu iz priručnika kreirati po jednu uvodnu priču/problemnu situaciju/izazov u kojem se lik našao ili priču koja sumira mogućnosti i rješenja problema.
- Izraditi logo za program TŽV te ilustracije za priručnik kojeg učenici koriste (barem dvije ilustracije za svaku temu u formatu A4 ili većem).
- Napisati i snimiti pjesmu kao himnu programa TŽV.
- Napraviti mural, tj. oslikati zid u školi, na školskom igralištu ili dvorištu. Učenici mogu odabrati likovnu ili pisanu formu kroz koju će promicati zdrave životne izbore i pozitivne društvene vrijednosti.
- Osmisliti i emitirati školsku radioemisiju u trajanju od barem 10 minuta o programu TŽV i/ili nekoj od vještina koje se kroz njega obrađuju. Naglasak treba biti na razvijanju pozitivnih vrijednosti i poticanju korištenja vještina.

- Učenici mogu za roditelje pripremiti i na roditeljskom sastanku voditi jednu od radionica iz programa koje su prethodno obradili s nastavnikom. Poželjno je da učenici u pripremi, između ostalog, prilagode primjere/pitanja/problemne situacije da budu bliski odrasloj publici.
- U projektu „Naša sretna škola“ mogu surađivati dva do tri razreda jer podrazumijeva niz aktivnosti. Učenici trebaju zamisliti da imaju neograničene resurse (prostor, sredstva...), bez bilo kakvih ograničenja za sadržaj učenja te osmisliti kako bi škola i okoliš izgledali, što bi se u njoj učilo, kako bi se zabavljali, kako bi se osjećali, što bi stvarali... Učenici dijele zadatke: projektiranje škole (koje se prostorije u njoj nalaze i čemu služe), uređenje okoliša, osmišljavanje aktivnosti, plana i programa. Rezultate mogu prikazati kroz maketu škole i pano sa slikama/prikazom.
- Učenici jedne generacije pripreme i provedu radionicu za mlađe učenike također uključene u program (jedna od radionica koju su obradili s provoditeljem prošle ili prethodne godine).
- Izraditi slikovnicu za najmlađe učenike koja na jednostavan i dobno prilagođen način promovira vrijednosti koje program potiče.
- Upotrijebiti spoznaje o reklamnim tehnikama i porukama u izradi reklame koja promiče pozitivnu vrijednost, kao npr. prijateljstvo, humanost ili toleranciju.
- Snimiti videozapis s demonstracijom vještina koje se u programu razvijaju (npr. u okviru teme o komunikacijskim vještinama moguće je demonstrirati aktivno slušanje nasuprot neslušanju; u okviru teme o socijalnim vještinama demonstrirati dobar i loš način davanja komplimenata).
- Parovi učenika imaju na raspolaganju određeni period da ispituju čime se sve bave njihovi vršnjaci, bez obzira na to radi li se o organiziranoj aktivnosti (npr. bavljenje sportom, pohađanje glazbene škole...) ili individualnom načinu provođenja slobodnog vremena (hobiji, volontiranje, pomaganje u kućanstvu, skrb o ljubimcu...). Važno je potaknuti učenike da u istraživanju budu otvoreni za zapažanje svih vještina ili uspjeha svojih kolega – uključujući i manje uobičajene ili dotad manje istaknute - tako da nitko od učenika ne bude izostavljen. Nakon obavljenog istraživanja u razredu se predstavljaju rezultati te se sastavlja program prikazivanja znanja, vještina, talenata, sposobnosti na razrednoj ili školskoj razini. Na predstavljanju jedan ili dva učenika mogu fotografirati događanje te se kasnije može organizirati izložba fotografija u razredu ili u školskom holu. (preporuča se za učenike 6. raz.)
- Odredi se vremenski period (npr. 4 ili 5 tjedana) tijekom kojeg će učenici jedni drugima pisati komplimente: na početku sata razrednika učenici izvlače papiriće s imenima te na poleđinu napišu kompliment za dotičnog učenika. Razrednik sprema sve papiriće ispisane tijekom dogovorenog perioda te ih na kraju podijeli „vlasnicima“. Završna aktivnost projekta je razredna rasprava o tome kakve osjećaje stvara davanje i primanje komplimenata. (preporuča se za učenike 6. raz.)
- Podijeliti učenike u više malih skupina koje prate reklame u nekoliko izdanja tjednih časopisa. Reklame je potrebno izrezati da bi se na kraju prikazale cijelom razredu. Potom se biraju neke od njih na koje se „odgovara realnošću“: na panou ili plakatu se reklamama (koje najčešće uključuju privlačne osobe i/ili scene) pridružuju fotografije iz stvarnog svijeta („prosječne“ korisnike, uobičajene životne situacije). Na posljednjem satu ovog projekta predstavnici grupa iznose svoje zaključke. (preporuča se za učenike 5. i 7. raz.)

DODATAK 2

Primjena tehnika usredotočene svjesnosti (eng. mindfulness) u okviru programa “Trening životnih vještina”

Autorica: doc. dr. sc. Josipa Mihić

Što je to usredotočena svjesnost ili mindfulness?

Mindfulness je drevna meditacijska tehnika preuzeta iz istočnjačkih filozofija i praksi. U zapadnom je svijetu postala popularna tijekom posljednjih nekoliko desetaka godina. Unatoč porijeklu koje se vezuje uz religijske prakse, treba istaknuti kako se mindfulness tehnike u zapadnim društvima primjenjuju na sekularan način u raznim okruženjima (odgojno-obrazovne ustanove, klinička praksa, radne organizacije, penalne ustanove i sl.).

U najširem smislu, mindfulness tehnike se koriste za treniranje uma, odnosno za poboljšanje sposobnosti pojedinca za namjerno usmjeravanje pozornosti i podizanje razine svjesnosti o onome što se događa u trenutku. Mindfulness uključuje namjerno usmjeravanje nečije pozornosti na sva unutarnja i vanjska iskustva, koja se kod pojedinca javljaju u sadašnjem trenutku uz neosuđujući stav prihvatanja. Stahl i Goldstein (2010) navode kako se datom trenutku pristupa otvorenog uma, iz uloge promatrača, odnosno bez tendencije da se sudi o bilo čemu što se u okviru njega opaža i doživljava. Trenutak kojemu neka osoba svjedoči, osim događaja koji se nalazi u njegovom središtu, čine misli, emocije i tjelesne senzacije, koje ta osoba ima, a koje ga prate. S tim u vezi, sastavni dio prakse usredotočene svjesnosti jest, osim usmjeravanja pažnje na okolinu, poklanjanje fokusa unutarnjim procesima, odnosno svemu onome što osoba u datom trenutku misli, osjeća i doživljava (Bishop, Lao, Shapiro i sur., 2004).

Jedna je od najčešće korištenih definicija mindfulness sljedeća: «To je sposobnost usmjeravanja pažnje na trenutno iskustvo iz trenutka u trenutak, na način da je um otvoren, promatra sa znatiželjom i bez prosuđivanja» (Kabat-Zinn, 2003). Siegel (2007) navodi kako je to «posebna vrsta pažnje i usmjerenosti na trenutno iskustvo».

Biti u trenutku zvuči puno jednostavnije nego što to jest. U mindfulness praksi, pozornost osobe otvorena je prihvatiti svako iskustvo, dok joj u isto vrijeme stav znatiželje omogućuje da istraži sve što se pojavi, bez da podliježe automatskim presudama (Segal i sur., 2002). Kada smo u stanju usredotočene svjesnosti, naša pažnja nije usmjerena na prošle ili buduće događaje, već na sadašnjost i na ono što se u njoj događa, bez tendencije da sudimo i nastojimo odbaciti ili potisnuti ono što nas u njoj ne zadovoljava. Takav pristup generira energiju, bistar um i izaziva osjećaj dobrobiti (Germer i sur., 2005).

Pretpostavke na kojima se temelji mindfulness pristup uključuju sljedeće:

- (1) ljudi su u velikoj mjeri nesvjesni svog trenutnog iskustva te često djeluju prema principu „automatskog pilota“;
- (2) moguće je razviti sposobnost usmjeravanja pažnje na trenutno iskustvo;
- (3) razvoj te sposobnosti je postupan, progresivan i zahtijeva redovitu praksu;
- (4) svijest o sadašnjem trenutku i iskustvu omogućuje bogatije iskustvo bivanja, budući da iskustvo postaje življe, a aktivno sudjelovanje zamjenjuje nesvjesnu reaktivnost;
- (5) uporno promatranje mentalnog sadržaja bez njegove evaluacije postupno dovodi do veće autentičnosti percepcije;
- (6) s obzirom na to da se postiže preciznija percepcija vlastitih mentalnih reakcija na vanjske i unutarnje podražaje, prikupljaju se dodatne informacije koje mogu poboljšati učinkovito djelovanje u svijetu i dovesti do većeg osjećaja kontrole.

Koji su učinci primjene mindfulness aktivnosti kod djece i mladih?

Istraživanja učinkovitosti primjene mindfulness programa kod učenika u školskom okruženju pokazuju pozitivne učinke: veću kvalitetu prisutnosti kod učenika, bolju usmjerenost pažnje i održavanje koncentracije, veću fokusiranost, unapređenu sposobnost da situacijama prilaze s novom perspektivom, učinkovitije korištenje znanja te veću pozornost prema onome što se upravo događa u njihovom okruženju (Napoli, Krech i Holley, 2005; Weare, 2013). Miners (2008) ističe kako je 10-tjedni mindfulness program za djecu osnovnoškolske dobi utjecao na smanjenje anksioznosti, depresivnosti, reaktivnosti i neprihvatljivog ponašanja, povećanje psihičkog blagostanja, samopouzdanja, smirenosti i samokontrole te kvalitetnije spavanje i relaksaciju. U druge dvije studije utvrđeno je kako je primjena mindfulness tehnika s učenicima utjecala na smanjenje agresivnosti i učestalije prosocijalno ponašanje kod učenika (Tan, i sur. 2014).

Zašto primjena mindfulness aktivnosti može pridonijeti programu “Trening životnih vještina”?

Prije svega, uvježbavanje kvalitetnije prisutnosti i pozornosti kod učenika svakako pripada prostoru životnih vještina neophodnih za kvalitetno bivanje sa sobom i drugima. Uključivanje mindfulness aktivnosti u programe poput ovoga osnažuje vještinu kvalitetne pozornosti i svjesnosti o unutarnjim i vanjskim procesima, u sadašnjem trenutku, koja je preduvjet za učinkovito usvajanje znanja i razvijanje novih vještina. Školsko okruženje je vrlo često obilježeno brojnim podražajima, stresnim zahtjevima i dinamikom koja učenicima i nastavnicima otežava kvalitetnu pozornost i prisutnost u sadašnjem trenutku. Učitelji i nastavnici primjećuju sve više isprekidane pažnje kod učenika što im značajno otežava stvaranje kontakta s učenicima neophodnog za procese podučavanja.

Provedba kratkih mindfulness aktivnosti na samom početku TŽV sata povećat će kvalitetu prisutnosti i pozornosti kod učenika na sadržaj koji ih podučavate. Isto tako, povećana prisutnost i pozornost učenika tijekom školskog sata pridonosi i kvalitetnijoj psihosocijalnoj klimi u učionici te može olakšati rad učitelja/nastavnika.

Kako primjenjivati mindfulness aktivnosti u okviru programa “Trening životnih vještina”?

Predložene aktivnosti vrlo su kratke te je većinu moguće provesti unutar 5 minuta. Da biste učenike podučavali kvalitetnijoj prisutnosti i pozornosti, jako je važno da ste i vi sami kao nastavnici u tome autentični. Upravo zbog toga odaberite aktivnosti koje Vama osobno najviše odgovaraju i za koje procjenjujete da ćete ih biti u mogućnosti prenijeti učenicima. Preporuka je da primijenite neke od ponuđenih aktivnosti s učenicima kada god ste u mogućnosti na početku ili na kraju sata. Budući da su potrebe učenika različite, svakako obratite pozornost na to kako učenici reagiraju na pojedine aktivnosti te koje im najviše odgovaraju.

Prije prvog provođenja bilo koje od ponuđenih aktivnosti, najavite učenicima kako ćete školski sat „Treninga životnih vještina“ započeti vježbicom kojoj je cilj da Vas i učenike malo više fokusira na ono što slijedi, odnosno da vam stvori uvjete za kvalitetno praćenje i sudjelovanje u programu. Možete istaknuti i da ste vi kao nastavnici svjesni kako su pred učenicima svakoga dana postavljeni visoki zahtjevi te da razumijete kako im nije uvijek lako pratiti nastavu i biti u potpunosti koncentrirani na sadržaj te se pri tome osjećati opušteno i radoznalo za usvajanje novih znanja i vještina. Slobodno možete podijeliti s njima da niti vama kao nastavnicima to često nije lako. Istaknite kako ćete im upravo iz tog razloga ponuditi kratke vježbe koje vam svima mogu pomoći u tome da se malo opustite, ali i pri tome više fokusirate i budete prisutniji u trenutku. Budite otvoreni za to da neki učenici neće odmah željeti sudjelovati u mindfulness aktivnostima, no svakako ih ohrabrite da budu otvoreni za novo iskustvo i pokušajte ih motivirati da sudjeluju na način koji im odgovara.

Slijedi opis nekoliko aktivnosti usmjerenih na podučavanje kvalitetnijeg disanja povezanog s lakšim suočavanjem sa stresnim situacijama i većom pozornošću. Prije provođenja aktivnosti ovog tipa, učenicima je potrebno pojasniti kako unatoč tome što svi počinjemo disati od prvog trenutka svog rođenja, naš način disanja često nije dovoljno kvalitetan te da se vještina pravilnog disanja na razne načine može unaprijediti tijekom života. Kada dišemo na optimalan način, naše tijelo dobiva više kisika nužnog za optimalno psihofizičko funkcioniranje.

TEHNIKA DISANJA 1

Učenike pozovemo da sjednu u udoban, ali pozoran položaj pri kojemu bi im oba stopala trebala biti na podu, dok bi im leđa trebala biti uspravna. Zatim ih usmjerimo da, ako im je ugodno, zatvore oči (ako neki to ne žele, to je također u redu) te prislone jedan dlan na trbuh. Zatim kroz nos udišu zrak na način da im se trbuh ispunjava zrakom, što mogu provjeriti dlanom koji se nalazi uz trbuh. Svijest o dlanu će im pomoći da pravilno dišu, odnosno da budu svjesni dišu li dovoljno duboko. Nakon što im se trbuh napuni zrakom, taj zrak izdišu polako kroz usta. Važno ih je upozoriti da cilj vježbe nije nasilno puniti trbušnu šupljinu zrakom te da bi disanje trebalo biti ugodno. Cilj je potaknuti učenike na dublje, pravilnije disanje. Vježbu prvo demonstrirajte učenicima, a zatim možete svi zajedno udahnuti i izdahnuti 10-ak puta. Potaknite učenike da tijekom dana obrate pažnju na to dišu li dovoljno duboko, odnosno dolazi li njihov udah do trbušne šupljine i ispunjava li je - što je izuzetno važno za kvalitetno disanje i osjećaj opuštenosti. Pojasnite učenicima kako svi vrlo često dišemo plitko pri čemu nam se pomiče samo prsna kost što nije dovoljno za opskrbljivanje našeg tijela dovoljnom količinom zraka.

TEHNIKA DISANJA 2

Sljedeći način disanja prvo demonstrirajte učenicima. Uputite ih da sjednu u položaj, zatvore oči (ako im je to ugodno), polože stopala na pod i usprave leđa te dlanovima prekriju uši. Zatim bi trebali udahnuti na nos tako da im se trbušna šupljina ispuni zrakom i onda bi polako kroz usta trebali ispuhivati zrak. Pritom im fokus treba biti na zvuku kojeg proizvodi disanje, odnosno udisaj i izdisaj. Pojasnite da nam slušanje vlastitog disanja može pomoći da više osvijestimo način na koji dišemo, a i da nas sam fokus na zvuk disanja može relaksirati i otpustiti stres ako ga osjećamo. Uputite učenike da učine barem 10 udaha i izdaha na ovaj način, svatko u svome ritmu disanja.

TEHNIKA DISANJA 3

Budući da učenici veći dio dana u školi provode u sjedećem položaju, sat možete započeti (ili završiti) tako da ih pozovete da ustanu. Zamolite ih da na duži udah kroz nos istovremeno podižu ruke u zrak što više mogu, a zatim naprave izdah kroz usta paralelno spuštajući ruke istom brzinom dok se ne nađu uz tijelo. Bitno je da se udah i izdah događaju sinkronizirano s kretnjama ruku i istežanjem. Zamolite ih prije aktivnosti da budu svjesni i prostora oko sebe, kako prilikom podizanja ruku ne bi ometali i/ili dodirivali jedni druge. Važno je da im prvo Vi demonstrirate pokret, a onda možete s njima napraviti 10 udaha i izdaha. Bitno je da svaki učenik diše i radi pokrete rukom u ritmu svog disanja.

TEHNIKA DISANJA 4

Učenike se uputi da sjednu u položaj za uvježbavanje pravilnijeg disanja te ih se usmjeri da prilikom udisaja na nos sinkronizirano podignu i ramena što više mogu kao da njima žele dotaknuti uši, a da prilikom izdisaja kroz usta polako spuštaju ramena prema iza i dolje. Svakako im demonstrirajte vježbu i pozovite ih da ponove ovakav način disanja kroz 10 udaha i izdaha, svatko u svome ritmu disanja.

TEHNIKA DISANJA 5

Vrlo često tehnike disanja uključuju brojanje kao pomažuću aktivnost u razvijanju navike kvalitetnijeg disanja. Potaknite učenike da sjednu u položaj za pravilno disanje (stopala na podu, uspravnih leđa i zatvorenih očiju ukoliko im je to ugodno) te im dajte uputu kroz vlastitu demonstraciju. Uputite ih da prilikom udisaja kroz nos broje do 4 te da zatim zadrže dah u trbušnoj šupljini dok ponovno u sebi ne izbroje do 4 te da zatim polako kroz usta izdahnu zrak brojeći u sebi također do 4. Neka ponove ovakav način disanja 10 puta svatko u svome ritmu.

TEHNIKA DISANJA 6

Disanje u paru može biti vrlo korisna aktivnost za uvježbavanje pravilnijeg disanja. Procijenite hoće li Vašim učenicima takav oblik aktivnosti odgovarati. Pozovite ih da pronađu partnera za aktivnost (neka to bude netko koga učenici sami izaberu kako bi im sudjelovanje u aktivnosti bilo ugodnije) i uputite ih da stanu tako da im se leđa dodiruju. Zatim ih usmjerite na to da jedna osoba u paru počne udisati na nos i izdisati zrak kroz usta normalnim ritmom dok se druga osoba treba prilagoditi i nastojati pratiti taj ritam kroz zvuk disanja osobe u paru i senzacije koje osjeća na svojim leđima. Nakon 10 takvih udaha i izdaha u kojima jedna osoba u paru prati drugu osobu, uputite ih da se zamijene.

„TIME OUT“

Nakon što se učenici smjeste na svoja mjesta, pojasnite im da ćete za početak sata provesti kratku aktivnost kojoj je cilj da s Vama napravite kratku „pauzu“ od svih aktivnosti koje su imali, ili ih tek čekaju u danu. Pozovite ih da sjednu tako da su im oba stopala na podu (dakle, da im noge nisu prekrížene), da su im leđa uspravna (pri čemu je bolje ukoliko nisu naslonjeni leđima na naslon stolice) te da su im dlanovi položeni na ili uz bedra. Ohrabrite učenike da na trenutak zatvore oči (ukoliko nekim učenicima to nije ugodno, predložite im da imaju otvorene oči, ali da pogled lagano usmjere prema dolje i nastoje održati pogled „mekim“, odnosno takvim da im oči mogu biti što opuštenije). Pričekajte da se učenici smjeste (idealno bi bilo da i Vi sjedite na taj način) te im zatim možete polaganim glasom izgovoriti neke od sljedećih rečenica: „Pozvao/la bih nas sve da napravimo kratku pauzu od današnjeg dana. Već se puno toga danas dogodilo do ovoga trenutka, a još nas puno toga čeka do kraja ovog dana. Sada je vrijeme da malo zastanemo, napravimo pauzu i malo se opustimo. Veći dio danas smo u interakciji jedni sa drugima, sada je trenutak da ponovno budemo malo sami sa sobom, u tišini (pustite nekoliko trenutaka da potraje tišina). U ovom trenutku nema nekih posebnih zadataka za nas. Sada samo uzimamo malu pauzu. Pozvao/la bih vas da udahnute na nos, a zatim polako izdahnute kroz usta, a pritom zamišljate da otpuštate i šalžete od sebe sve što vam je u današnjem danu bilo teško ili predstavlja teret koji vas tišti (možete zajednički napraviti nekoliko udaha i izdaha u kojima učenici zamišljaju da otpuštaju stres od današnjeg dana). Kada ste spremni, otvorite oči i polako vratite pozornost na okruženje u kojemu se nalazite.“ Nakon vježbe možete pozvati učenike da podijele svoja iskustva vezana uz vježbu, ako žele. Vrijedno je razgovarati i o razlozima zašto su nam takve aktivnosti izazovne i zašto nam je ponekad teško zastati i opustiti se. Učenicima će trebati neko vrijeme da im ovakve aktivnosti budu spontane i ugodne, pogotovo kad se provode u školskom okruženju. Pratite svoje potrebe i potrebe učenika te tekst vježbe prilagodite situaciji.

VIDIM DA...

Kako biste odmah na početku sata kod učenika povećali fokus i pažnju, pozovite ih da u paru sjednu okrenuti jedan prema drugome i pritom naizmjenice izgovaraju rečenice koja započinju „Vidim da...“ opisujući što vidi u prostoriji ili kod osobe s kojom sudjeluje u aktivnosti. Zbog vremenske ograničenosti, u redu je da to svi parovi rade istovremeno. Cilj je da učenici izoštre svijest o onome što u trenutku vide, a da pritom ne daju interpretacije. Važno je da prvo sami demonstrirate vježbu: npr. „Vidim da je danas kišan dan“, „Vidim da neki od vas imaju nasmijana lica“, „Vidim da su u ovoj učionici na prozorima plave zavjese“ i slično. Važno je izbjegavati interpretacije poput „Vidim da je vani ružno vrijeme“, „Vidim da ste sretni“, „Vidim da imamo lijepe zavjese u ovoj učionici“ i slično. Da bismo kod učenika poticali pozornost i pažnju, važno ih je podučavati kako da objektivno primjećuju okruženje. Fokus na onome što vidimo, bez interpretacije uz koju se često veže naša procjena o tome da li nam se to sviđa ili ne, može pomoći u kvalitetnijem bivanju u realnim okolnostima.

SVJESNO HODANJE

Školski sat u programu «Trening životnih vještina» možete započeti i tako da učenike pozovete da ustanu i da hodaju po prostoriji na način da im Vi dajte upute o načinu hodanja. Svakako im naglasite kako je za ovu aktivnost važno da se odvija u tišini i na način da ne dodiruju druge učenike, odnosno da budu oprezni kako ne bi ometali druge učenike u njihovom kretanju. Prvo usmjerite učenike da po

cijelom prostoru učionice hodaju na svoj uobičajen način, ali da pritom pokušaju biti svjesniji pokreta svog tijela nego što su to inače. Neka pokušaju opaziti način na koji se njihovo tijelo uobičajeno kreće, kakvom brzinom uobičajeno hodaju, kakvi su pokreti njihovih ruku tijekom hodanja, njihove glave, izrazi lica, neka osvijeste i kako se njihovo tijelo ponaša prilikom susreta s drugima u prostoru. Cilj je da učenici postanu što svjesniji svojih uobičajenih tjelesnih pokreta tijekom hodanja. Nakon otprilike jedne minute, zamolite učenike da pokušaju hodati najsporije što mogu, a da pritom ni u jednom trenutku ne stanu potpuno. Potaknite ih da obrate pozornost na svoje najsitnije pokrete. Krećite se istim ritmom s njima i usmjeravajte ih da obraćaju pozornost na to što se događa s njihovim tijelom kada ekstremno uspore. Ponovno, nakon nekog vremena možete pozvati učenike da nastave hodati uobičajenim načinom, ali da ovoga puta obrate pozornost na to osjećaju li razliku u senzacijama u tijelu kada hodaju jako sporo i kada hodaju uobičajenim ritmom. Možete ih pozvati da ovom aktivnošću eksperimentiraju i izvan učionice te im pojasniti kako sporije i svjesnije hodanje tijekom aktivnosti koje obavljaju tokom dana može imati relaksirajući učinak za njih.

ZVONO

Kao pomoćno sredstvo u uvježbavanju pozornosti kod učenika često se koristi jedan oblik zvona, odnosno glazbala zvanog «chime» (engl.) koji može proizvesti dugotrajan zvuk. Ukoliko niste u mogućnosti osigurati takav instrument, poslužiti će bilo koje zvonce. Upotreba takve vrste instrumenta i zvuka ima vrlo snažan utjecaj na fokusiranje pozornosti učenika. Pozovite ih da obrate pažnju na zvuk koji ćete proizvesti tako da prije nego što čuju zvuk podignu lagano ruku i drže ju uspravnom sve do trenutka kada ga više ne čuju (tada bi trebali spustiti ruku). Ponovite zvuk nekoliko puta kako bi se učenici mogli koncentrirati na njega i osnažiti svoju pozornost.

PRIZNANJE SEBI

Za kraj školskog sata vrlo učinkovita aktivnost može biti poticanje pozitivne samorefleksije. Nakon što se učenici smjeste na svoja mjesta tako da su im oba stopala na podu, da su im leđa uspravna te da su im dlanovi položeni na ili uz bedra, pozovite ih da na trenutak ponovno zatvore oči, ukoliko im je to ugodno. Vi se također smjestite na takav način te, kada se učenici umire, polaganim glasom izgovorite neke od sljedećih rečenica: „Pozvao/la bih nas sve da se još kratko, zajedno umirimo pri samom završetku današnjeg sata. Za početak samo usmjerite pozornost na svoje disanje te nekoliko puta, svatko u svome ritmu, udahnite na nos i izdahnite kroz usta na način koji je za vas ugodan. Uskoro će ovaj sat završiti i sve nas još očekuju razne aktivnosti tijekom dana. Prije nego što nastavimo dalje, potaknuo/la bih vas da promislite o tome kako bi vam sudjelovanje na današnjoj radionici moglo biti korisno. Promislite što biste od onoga što se događalo na radionici mogli primijeniti u svome životu. Možete si obećati kako ćete nešto od toga pokušati primijeniti (ostavite učenicima dovoljno vremena da stignu razmisliti). Na samome kraju bih nas sve pozvao/la da zahvalite sami sebi na uloženom trudu i sudjelovanju u aktivnostima na način koji je za nas bio najbolji mogući u tom trenutku. Upravo je takav način bio najviše na što smo danas bili spremni. Ukoliko ste gotovi, polako otvorite oči i vratite pozornost na okruženje u kojemu se nalazite.“