**MINDFULNESS**

* … je obraćanje pažnje na ono što je sada ovdje, upravo sada, u nama ili oko nas (Debra Burdick)
* … je svjesnost koja nastaje usmjeravanjem pažnje na određeni način: namjerno, prema sadašnjem trenutku, sa stavom neprosuđivanja i prihvaćanja. (John Kabat Zinn)

**Primjena mindfulnessa u razredu**

Nakon izvođenja vježbe mindfulnessa „Vatrica u rukama“ kojom se pažnja usmjerava koristeći osjetilo dodira i topline (1.i 2. slika) učenici su bili mirniji, svjesniji i usmjereniji na zadatke koje smo trebali ostvariti.

Primjenjujemo ih u nastavi kada se pažnja rasprši te prije usvajanje težih nastavnih sadržaja.

Slika na kojoj se prikazuje u dvorani, odijevanje, zid, stol

Opis je automatski generiranSlika na kojoj se prikazuje u dvorani, odijevanje, namještaj, osoba

Opis je automatski generiran

Vježbu „Planina“ smo često izvodili, a vođenje su s vremenom preuzeli učenici. Vježba umiruje, a također usmjerava pažnju na samog sebe, mirnoću i stabilnost te neobaziranje na vanjske podražaje. Slika na kojoj se prikazuje odijevanje, osoba, u dvorani, obuća

Opis je automatski generiran Slika na kojoj se prikazuje odijevanje, u dvorani, osoba, obuća

Opis je automatski generiran

Vježbe potiču razvijanje kontrole emocija i ponašnja te utječu na razvoj empatije, samoprihvaćanja i samopouzdanja.

**Kreativna i glazboterapijska bubnjarska radionica**

U školi smo za djecu i roditelje organizirali glazbenoterapijsku bubnjarsku radionicu Kako se riješiti stresa koju je vodio bubnjar Branko Trajkov.

Kombinacijom sviranja bubnjeva i terapijskog pristupa učenici i roditelji su upoznati s načinom kako na ovaj način ostvariti duboku relaksaciju i olakšanje od stresa.

Slika na kojoj se prikazuje glazba, osoba, odijevanje, glazbeni instrument

Opis je automatski generiran Slika na kojoj se prikazuje glazba, osoba, odijevanje, u dvorani

Opis je automatski generiran

Slika na kojoj se prikazuje glazba, osoba, odijevanje, bubanj

Opis je automatski generiran Slika na kojoj se prikazuje glazba, odijevanje, osoba, bubanj

Opis je automatski generiran

S učenicima je provedena evaluacijska anketa samoprocjene usredotočenosti prije primjene mindfulness vježbi te sedam mjeseci nakon provedbi vježbi.

Tablica 1. Samoprocjena usredotočenosti učenika na nastavu prije i nakon primjene vježbi mindfulnessa

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **UČENIK** | **USREDOTOČENOST PRIJE (1-10),** | **USREDOTOČENOST NAKON MINDFULNESS VJEŽBI (1-10), 3. lipnja 2023.** | **KOMENTARI** |
| 1. L.A. | 8 | 10 | +2 |
| 1. P.B. | 6 | 8 | +2 |
| 1. P.Č. | 5 | 8 | +3 |
| 1. M.Č. | 6 | 7 | +1 |
| 1. D.D. | 6 | 7 | +1 |
| 1. N.J. | 5 | 7 | +2 |
| 1. Z.J. | 7 | 8 | +1 |
| 1. S.K.C. | 8 | 10 | +2 |
| 1. E.K. | 8 | 9 | +1 |
| 1. K.S.K. | 6 | 8 | +2 |
| 1. L.L. | 8 | 9 | +1 |
| 1. M.L. | 9 | 9 | 0 |
| 1. M.L. | 6 | 7 | +1 |
| 1. J.P. | 7 | 9 | +2 |
| 1. V.P. | 6 | 7 | +1 |
| 1. A.R. | 8 | 10 | +2 |
| 1. J.R. | 8 | 8 | 0 |
| 1. S.R. | 8 | 9 | +1 |
| 1. M.S. | 7 | 9 | +2 |
| 1. S.T. | 8 | 9 | +1 |
| 1. E.V. | 9 | 10 | +1 |

Iz tablice samoprocjene vidljivo je povećanje usredotočenosti od 19,47%.

Na Znanstveno-stručnom skupu metodičara teoretičara i praktičara s prikazom dobre prakse održanom u Domu Crvenog križa na Sljemenu 16. lipnja 2023.g. predstavili smo dijelove primjene mindfulnessa u stvaranju glazbenog projekta Eko-heroji.

Slika na kojoj se prikazuje odijevanje, u dvorani, namještaj, zid

Opis je automatski generiran