



MINDFULNESS AND MEDITATION

PMS ERASMUS PLUS

REYKJAVIK, 17. – 21.10.2022.

1. dan, 17.10.

MINDFULNESS MEANING, FORMAL AND NON-FORMAL.

Svi sudionici su predstavili svoje škole i projekte. Bolje smo se upoznali i uvidjeli sličnosti i razlike među školama i predstavnicima. Nakon što sam predstavila svoju školu te naš projekt SUKI (CICI), ostalim polaznicima tečaja sam poklonila licitarska srca – tradicijski ukras grada Zagreba, koja smo dobili od Turističke zajednice grada Zagreba te čokoladne bombone naše tvornice Kraš – bajadere. Svi polaznici bili su razdragani zbog poklona, a jako im se svidio okus bajadere.

Što znači Mindfulness? Biti prisutan sada i ovdje, kao način postojanja.

Liječnik i praktičar Mindfulnessa Jon Kabat-Zinn je u svojem video-filmu predstavio devet osnovnih postavki Mindfulnessa te kako ih prakticirati u svakodnevnicu:

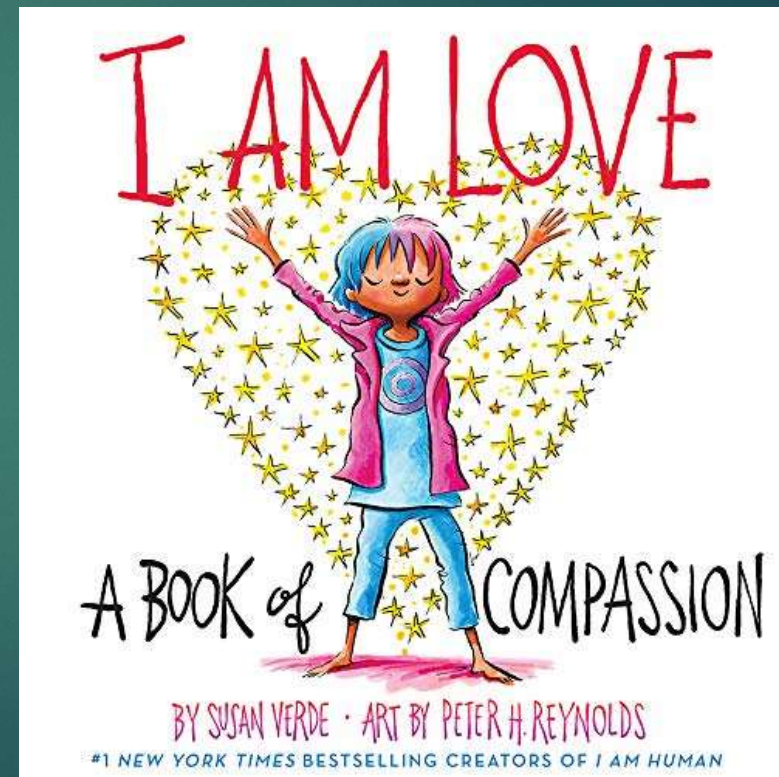
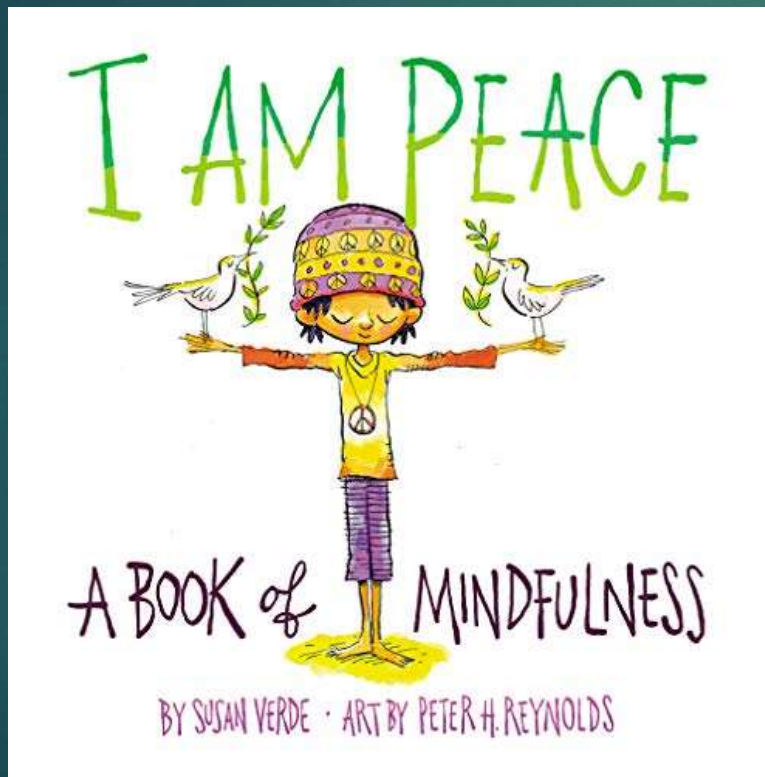


Liječnik i praktičar Mindfulnessa Jon Kabat-Zinn je u svojem video-filmu predstavio devet osnovnih postavki Mindfulnessa te kako ih prakticirati u svakodnevnici:

<https://www.youtube.com/watch?v=2n7FOBFMvXg>

- ▶ 1. Početnički um (Beginners Mind)
- ▶ 2. Bez prosuđivanja (Non-Judging)
- ▶ 3. Prihvatanje (Acceptance)
- ▶ 4. Otpuštanje (Letting Go)
- ▶ 5. Povjerenje (Trust)
- ▶ 6. Strpljenje (Patience)
- ▶ 7. Neteženje (Non-Striving)
- ▶ 8. Zahvalnost (Gratitude)
- ▶ 9. Velikodušnost (Generosity)

Autorica Susan Verde piše slikovnice za djecu u kojima djeca već od malena mogu upoznati kako biti mindfulness. To su: I Am Peace, I Am Me, I Am Mindfulness, I Am Love, I Am Human...



2. dan, 18.10. STRESS AND MINDFULNESS

- ▶ Svaki dan smo počinjali s jednom od sljedećih meditacija:
- ▶ Breathing
- ▶ Body Scan
- ▶ Breath and Relax
- ▶ Acceptance
- ▶ Label your thoughts
- ▶ Heal
- ▶ Loving Kindness
- ▶ Awareness

- ▶ Ovaj dan smo započeli s meditacijom Acceptance (prihvatanje).



Coping with stress, dealing with change

- ▶ Zadatkom *Marshmallow challenge* u kojemu smo morali pomoću špageta i ljepljive trake napraviti što višu samostojeću „instalaciju” koja je na vrhu mogla držati marshmallow, suočili smo se sa osjećajem stresa.



<https://www.youtube.com/watch?v=dSsAEWkmBFU>

The Fly - video

- ▶ Zaključak: prije nego reagiramo na vanjski stimulans, treba zastati, duboko udahnuti, razmotriti, promisliti, procesuirati pa tek onda reagirati (mindful razmišljanje).
- ▶ Stimulansi dolaze izvana, mi ih prihvaćamo na različite načine.
- ▶ Zadatak: Napisati situaciju u kojoj smo se osjetili uzrujano, u stresu. Razmišljajući mindful – napisati korake kako takvu situaciju riješiti.



Sitting Still Like a Frog

Mindfulness Exercises for Kids
(and Their Parents)



Simple mindfulness practices to help your child deal with anxiety, improve concentration, and handle difficult emotions

■ Eline Snel ■

Foreword by Jon Kabat-Zinn

<https://www.youtube.com/watch?v=RiMb2Bw4Ae8>

Video Belly Breathing
(Video o tome kako se dijete pravilnim disanjem može umiriti i opustiti u stresnoj situaciji).

- ▶ Knjiga Sjedeći mirno kao žaba autorice Eline Snel nudi mnoštvo mindfulness igara za djecu koje možemo primijeniti u svakodnevnim situacijama za umirivanje i fokusiranje pažnje.
- ▶ <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=sitting+like+a+frog+book#fpstate=ive&vld=cid:f1ca49a7,vid:m5RkzsbapIE>

Aktivnost: Izrada mosta između dva stola pomoću papira, ljepljive trake i slamčica koji će uspješno držati što veću težinu.

- ▶ Aktivnost zahtjeva razmatranje sadašnje situacije (s jednog stola moramo složiti prijelaz do drugog stola), kroz dogovor i razmjenu ideja dolazimo do cilja.
- ▶ Zaključak: Sitna podešavanja dovode do velikih promjena.
- ▶ Koliko imamo predrasuda i neosnovanog osuđivanja prema adolescentima odlično je prikazano u videu (YouTube) *Snack Attac*.





3. dan, 19.10.

1. ANIMAL MAGNETISM; LABELLING EMOTIONS AND ACTIVITIES

- ▶ Aktivnost: na stolu su kartice s mnogobrojnim fotografijama različitih životinja. Trebamo odabrati tri kartice: prvo sa životinjom koja najbolje prikazuje kako se osjećamo najčešće u svojoj okolini, drugu kako se osjećamo na tečaju te treću – kako bismo se željeli osjećati u budućnosti.
- ▶ Objasnili smo svoj izbor te osvijestili i imenovali svoje osjećaje, kakvi jesu i kakvi bismo željeli da budu.
- ▶ Zadatak za zadaću: Pisati dnevnik emocija.



2. EMOTIONAL INTELLIGENCE, AGILITY REGULATION, DEALING WITH ANGER

Aktivnost: Ponudeno je puno kartica s prikazom lica ljudi koji izražavaju različite emocije. Odabrali smo ono lice koje prikazuje nas u najčešćoj emociji.

„Svijet koji smo si svorili je rezultat naših misli; ne možemo ga mijenjati bez promjene razmišljanja.“ A. Einstein

Susan David, južnoafrička psihologinja, govornica i autorica ispričala je u videu kako razviti učinkovite unutarnje strategije za razvoj emocionalne agilnosti:

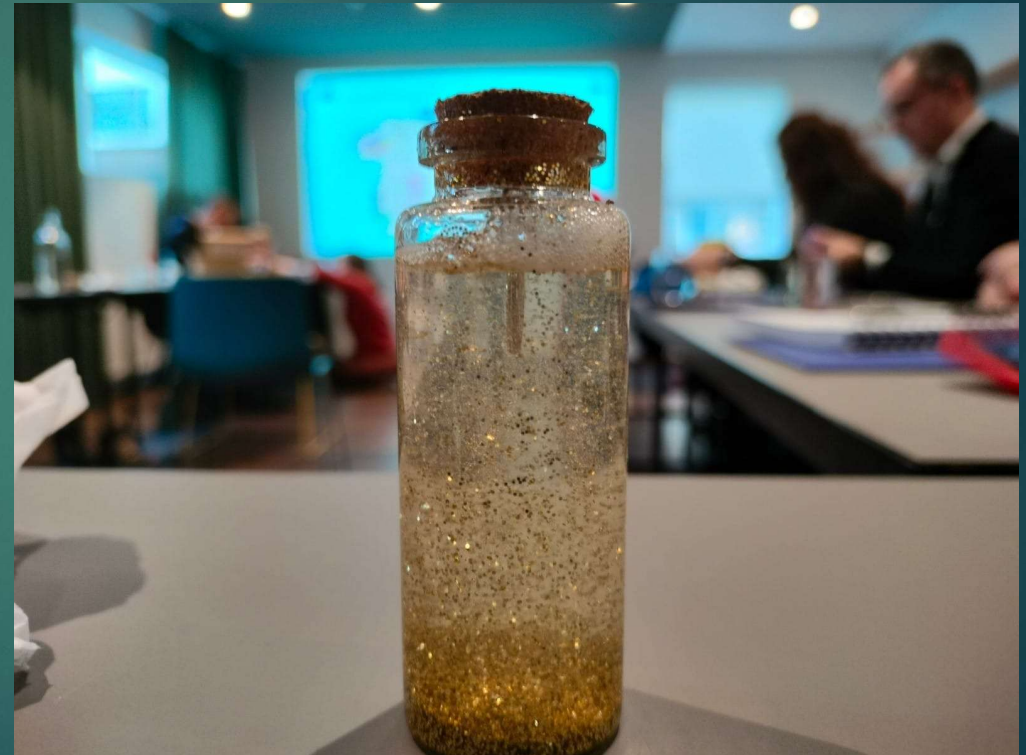
<https://www.youtube.com/watch?v=tYz9GtLqR6Y>

- ▶ 1. Prepoznati svoje obrasce (moramo shvatiti da smo „zapeli“ u obrascu svojeg ponašanja i misli, prije nego što možemo pokrenuti promjenu).
- ▶ 2. Imenovati svoje misli i emocije (omogućiti si da vidimo svoje misli i osjećaje onakvima kakvi zaista jesu).
- ▶ 3. Prihvatiti ih (suprotno od kontrole je prihvaćanje - ne djelovati na svaku misao ili se pomiriti s negativnošću, već odgovarati na svoje ideje i emocije otvorenim stavom).
- ▶ 4. Djelovati prema svojim vrijednostima (kada se oslobodimo svojih teških misli i emocija, možemo odlučiti djelovati na način koji je u skladu s našim vrijednostima).

4. dan, 20.10.2022.

COGNITIVE DISTORTION, SELF-AWARENESS, SELF-COMPASSION, ACTIVE LISTENING

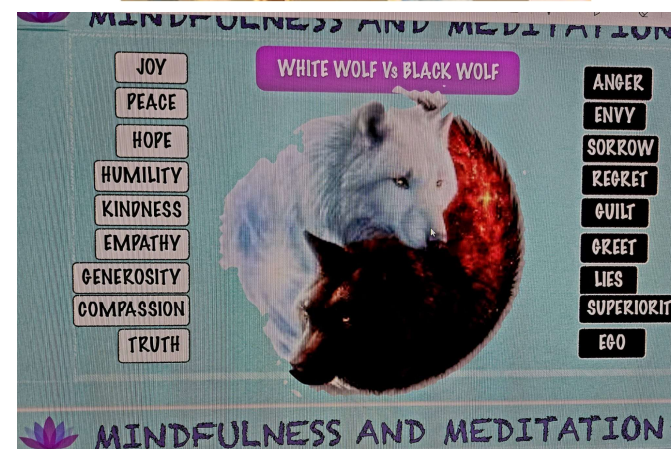
- ▶ Izrada bočice sa šljokicama.
- ▶ Kada protresemo bočicu, šljokice su posvuda, no ako ostavimo bočicu na stolu, nakon nekog vremena, ako im damo mir, šljokice će se spustiti na dno bočice i „smiriti“.
- ▶ Tako je i s našim mislima.



Aktivnost: Nacrtati drvo kojemu u korijen upišemo naše vrijednosti, a u grane naše ciljeve (Achievement Tree).

Sve ciljeve možemo ostvariti. Ako tako odlučimo i radimo na tome.

- ▶ Video o tome čemu pridajemo pažnju; pridavanje pažnje različitim vrijednostima donosi drugačije rezultate.
- ▶ White Wolf vs. Black Wolf
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=vzKryaN44ss>



Video: The Power of Self-Compassion by Kristin Neff (psihologinja), postoji i istoimena knjiga

<https://www.youtube.com/watch?Tv=BTQP7XzDxjI>

- ▶ Najčešće kritiziramo sami sebe, a u samoprihvatanju, samopoštovanju i samosuosjećanju je snaga.
- ▶ To nije samosažaljenje, samoudovoljavanje niti samopouzdanje. Treba biti svjestan svojeg tijela i uma.
- ▶ Pokušajmo, kada pogriješimo, ponašati se prema sebi kao što se ponašamo prema najboljem prijatelju kada treba pomoć, utjehu, suosjećanje...
- ▶ Meditacija: Svjesnost sebe

5. dan, 21.10.2022. **STYLES OF COMMUNICATION, PHYSICAL AND EMOTIONAL CONTACTS, EMOTIONAL CONNECTION, MINDFULNESS LISTENING, EMPATHY.**

- ▶ Aktivnost: Asertivna komunikacija – Povratna informacija u komunikaciji:
- ▶ Četiri osobe gađaju koš papirnatim lopticama s povezom na očima. Ostali daju različite povratne informacije (bez obzira na pogotke):
 - ▶ 1. reagiraju poticajno
 - ▶ 2. reagiraju negativno (kritiziraju)
 - ▶ 3. bez ikakve reakcije (tišina)
 - ▶ 4. daju upute kamo bacati
- ▶ Različite reakcije okoline u osobama koje gađaju izazivaju drugačije emocije (sreću, nezadovoljstvo, rezignaciju, zadovoljstvo)



The 3 C's of Assertive Communication:

1. Confidence (pouzdanje) – Vjeruj u sebe
2. Clear (jasnoća) – Razumljivost
3. Controlled (kontrola) – Mirni postupci

▶ **Kako mindfulness pomaže da održimo zdrav odnos s drugima?**

- ▶ - povećava svijest o vlastitom ponašanju – prvi korak u promjenu
- ▶ - trening svjesnosti pomiče neuronske sklopove pa mozak mijenja svoj automatski odgovor na događaje
- ▶ - povećava sposobnost regulacije osjećaja tijekom i nakon sukoba
- ▶ - prakticiranje svjesnosti (mindfulnessa) može povećati naš osjećaj prihvaćanja i zahvalnosti za druge
- ▶ - smanjuje reakciju na stres, čineći nas otvorenijima prema drugima



Aktivnost: Umjetnička galerija – Hodajući prostorijom, promatramo izložene radove:

1. bez gledanja jedni drugima u oči
 2. pri susretu s drugima gledamo se u oči
 3. pri susretu s drugom osobom, zaustavimo se i dvadesetak sekundi gledamo se u oči.
- Raspravljamo kako smo se osjećali u različitom zadatku.

- ▶ Pri susretu s drugima kroz kontakt očima razvijamo emocionalni kontakt. Tako bolje razumijemo svoje i tuđe osjećaje.
- ▶ Jednako je i pri fizičkom kontaktu: bodljikavim lopticama masiramo jedni druge u paru.



Na kraju edukacije dobili smo certifikat o tome da smo položili tečaj *Mindfulness & Meditation: Well-Being at School and Life*. Navečer smo proslavili ovo predivno iskustvo, nova poznanstava i poželjeli jedni drugima: **Have A Mindful Life!**