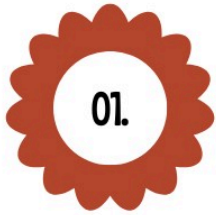


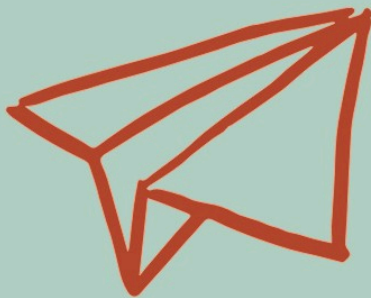


SAMOREGULACIJA PONAŠANJA: MINDFULNESS AKTIVNOSTI ZA DJECU



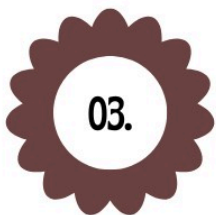
Stiskanje plišanca

Dijete stisne plišanu igračku što jače može, napne sve mišiće na sekundu-dvije, a zatim otpusti. Po želji, vježbu mogu ponoviti 1-2 puta. Ova tehnika pomaže djeci prepoznati napetost u tijelu i naučiti se opustiti.



Aviončić briga

Djeca crtaju ili pišu svoje brige i strahove na papirnati avion, a zatim ga puste da odleti kako bi simbolički „otпусти“ svoje brige.



Mirisanje cvijeća

Djeca zatvore oči i zamisle da drže cvijet. Duboko udahnu i osjete njegov osvježavajući miris. Zatim lagano izdahnu i primijete kako se osjećaju. Vježbu ponove nekoliko puta.



Baloni od sapunice

Djeca zamisle da drže sapunicu. Duboko udahnu na nos, kratko zadrže dah te polako izdahnu na usta zamišljajući kako napuhuju balončiće. Pritom zamišljaju kako njihove brige odlaze u zrak.

