

Zoomastične mindfulness radionice

Izvanastavna aktivnost Happy school koja se temelji na primjeni metoda i alata pozitivne psihologije aktivno se održavala i u sklopu nastave na daljinu na platformi Edmodo. Tjedno su se objavljivale upute, zadatci, korisne poveznice i aplikacije, te organizirale on line- live zoom radionice za sve zainteresirane, a sve s ciljem da naši učenici dobiju dodatnu potrebnu pozornost, pomoć i motivaciju kako bi se osjećali što bolje, sretnije, zadovoljnije, zdravije, samopouzdanije i uspješnije u novonastalim okolnostima. Posebni naglasak bio je na njihovim emocijama, razvoju koncentracije, tjelesnim aktivnostima, opuštanju i otpuštanjem onoga što ih uznemiruje.

Na live zoom radionicama učenici su govorili o tome kako se osjećaju i kako shvaćaju novonastalu situaciju. Upoznala sam ih s nekim od metoda mindfulnessa- „alatima“ uma koji bi im mogli olakšati svakodnevicu kako bi se osjećali bolje i zadovoljnije na mentalnoj, emocionalnoj i fizičkoj razini. Pažnja se u vježbama mindfulnessa može usmjeriti prema okolini koristeći naša osjetila (vid, sluh, dodir, miris i okus) ili našim unutarnjim stanjima (osjeti u tijelu, misli i osjećaji u umu), a vježbe su naročito korisne u stanjima uznemirenosti praćenih neugodnim osjećajima kao što su strah, ljutnja, tuga, koji se mogu javiti tijekom stresnih situacija kao što su ovi dani i situacije kroz koje prolazimo. Svaka se radionica održavala po sličnom principu s naglaskom na opuštanje i poboljšanja raspoloženja.

Jedna od takvih radionica bila je i Zoomastična Happy school live radionica: **Osjećam (se)**

U prvoj aktivnosti učenici su za sebe na papir u par natuknica zapisali kako se osjećaju, što ih brine i što im izaziva nelagodu. Proces pisanja o svojim osjećajima i njihove konkretne definicije bitan je za osvješćivanje istih jer u umu stvara nove procese suočavanja, ali i otpuštanja i rješavanje nelagode. Uz vizualne i auditivne poticaje (opuštajuću glazbu i slike prirode) učenici su kroz jedan od oblika vođene kontemplacije otpuštali i „čistili“ negativne misli i osjećaje s papira.

U drugoj su aktivnosti učenici, također u natuknicama i za sebe napisali što žele, što ih veseli, čini sretnima i zadovoljnima. Procesom pisanja „pojačavali“ su te pozitivne osjećaje. Uz opuštajuću glazbu i vođenu metodu *(re)programiranja uma* (tehnika NLP- neuro lingvističko programiranje s elementima kinestetičkog sidrenja) te su pozitivne osjećaje dodatno pojačali i „sidrili“, što je trenutno poboljšalo njihovo raspoloženje.

U trećoj su se aktivnosti učenici su uz zatvorene oči i opuštajuću glazbu utonuli u vođeno opuštanje s elementima vizualizacije. Uz usmjerenost na dah, tijelo i mentalne procese zamišljanja dodatno smo čistili negativne osjećaje i pojačavali pozitivne osjećaje sreće, zadovoljstva i zahvalnosti i u svrhu dubokog fizičkog i mentalnog odmora i osvježanja, podizanja samopouzdanja i osnaživanja za djelovanje u željenom smjeru.

Većina je učenika reagirala vrlo emotivno, sa snažnim pozitivnim dojmovima. „Sretan sam i opušten.“, „Ovo bismo trebali raditi svaki dan.“, „Kao da sam prvi puta razmislio dublje.“, „Jedno od boljih iskustava.“, samo su neki od učeničkih komentara nakon jedne od zoomastičnih live radionica *Happy school*.

Poveznice korištene u ovoj radionici:

Nature: <https://www.youtube.com/watch?v=BHACKCNDMW8>

Nature+ river: <https://www.youtube.com/watch?v=LiiYMEWKVnY>

Relaxing for stress relief: <https://www.youtube.com/watch?v=IFcSrYw-ARY>

Sea and waves: https://www.youtube.com/watch?v=gUnK_xeUPgg

Rise extended: <https://www.youtube.com/watch?v=sOrvzpIT9CM>

Pure clean energy: <https://www.youtube.com/watch?v=y8NDREIMWwk>

Stanislava Kuharski, prof.